

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

THÈSE PRÉSENTÉE À  
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE  
(PROFIL RECHERCHE)

PAR  
STÉPHANIE BERGEVIN

ÉTUDE DU COPING SPIRITUEL, DU BIEN-ÊTRE SPIRITUEL ET DE  
L'ADAPTATION AU STRESS CHEZ LES 16-24 ANS FRÉQUENTANT UN  
CENTRE D'ÉDUCATION AUX ADULTES

JUIN 2019

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

## UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

**Cette thèse a été dirigée par :**

---

Michelle Dumont, Ph.D., directrice de recherche	Université du Québec à Trois-Rivières
---	---------------------------------------

---

Nadia Rousseau, Ph.D., codirectrice de recherche	Université du Québec à Trois-Rivières
--	---------------------------------------

**Jury d'évaluation de la thèse :**

---

Michelle Dumont, Ph.D.	Université du Québec à Trois-Rivières
------------------------	---------------------------------------

---

Danielle Leclerc, Ph.D.	Université du Québec à Trois-Rivières
-------------------------	---------------------------------------

---

Lise-Anne St-Vincent, Ph.D.	Université du Québec en Outaouais
-----------------------------	-----------------------------------

---

Luis Adolfo Gómez González, Ph.D.	Université du Québec à Rimouski
-----------------------------------	---------------------------------

Thèse soutenue le 24 mai 2019

## Sommaire

Le stress est une problématique très présente dans la société occidentale, qui peut être associé au développement de psychopathologies telles que la dépression et l'anxiété (Russell, 2010). Le stress psychologique a été défini par Lazarus et Folkman (1984) comme étant le reflet d'une transaction « personne – environnement » qui est perçue par l'individu comme excédant ses ressources et menaçant son bien-être. Cette analyse aura un impact sur le choix des stratégies ou ressources personnelles utilisées pour faire face à l'événement (stratégies de coping productives, non productives ou centrées sur les autres), qui à leur tour influenceront les retombées sur la santé physique et psychologique de l'individu (adaptation psychosociale) (Folkman, 1997). La vie du jeune adulte de 16 à 24 ans est teintée de changements et de stress, qu'ils soient normatifs, physiques, cognitifs ou socioaffectifs (maturation sexuelle, crise identitaire, événement de vie, etc.). S'ajoutent de nouvelles responsabilités, telles que l'autonomie financière et des choix insécurisants à faire face à l'avenir, soit le choix de carrière et l'entrée sur le marché du travail (Dumont, Rousseau, Massé, Leclerc, & Beaumier, 2013; Marcotte, Cloutier, & Fortin, 2010). Pour ces jeunes en quête d'un premier diplôme, l'Éducation des adultes est une voie de formation grandement utilisée, alors qu'ils sont plusieurs à présenter des difficultés d'apprentissage ou de comportement, des expériences scolaires négatives, etc. (Dumont & Rousseau, 2016). Ces jeunes adultes ont fait face à divers obstacles et doutes dans leur parcours de vie. Tout individu a besoin de donner du sens à ses réussites et à ses échecs, mais également de façon plus générale, à la vie et à la mort (Gauthier & Perreault, 2008). Lorsqu'on parle de sens à la vie, de valeurs et de sens profond avec lesquels les individus

cherchent à vivre, on réfère souvent à la spiritualité (Sheldrake, 2007). On retrouve dans la littérature des études qui démontrent, entre autres, que la pratique de la spiritualité peut être un facteur prédictif, positif autant que négatif, de la santé mentale et du bien-être d'un individu (Cotton, Zebracki, Rosenthal, Tsevat, & Drotar, 2006). Plus récemment, certains chercheurs se sont interrogés sur les mécanismes par lesquels la spiritualité pouvait favoriser une meilleure adaptation au stress. Les chercheurs ont posé l'hypothèse que la spiritualité pourrait aider les individus notamment à puiser dans leurs ressources (coping) et donner du sens face à la situation vécue (Krok, 2008, 2015; Park, 2005, 2007, 2013; Pérez, Little, & Henrich, 2009). Il existe toutefois encore peu d'études évaluant la relation entre la spiritualité, l'adaptation au stress et le coping, liées à cette période de la vie et au rôle de l'école dans le développement spirituel des individus. L'école québécoise a pour mission « d'instruire, de socialiser et de qualifier » (Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur [MEES], 2018). Au tournant des années 2000, s'ajoute à cette responsabilité celle du développement du cheminement spirituel des élèves afin de favoriser le développement intégral de l'individu (Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport [MELS], 2007). L'école a évolué en revisitant l'enseignement spirituel, en passant de l'enseignement religieux à l'enseignement de l'ensemble des religions, des droits et des valeurs éthiques, par le biais du cours d'Éthique et culture religieuse. Toutefois, il existe à ce jour peu d'études récentes faisant état du nouveau système de croyances de ces jeunes Québécois, maintenant détachés des institutions religieuses (Gauthier & Perreault, 2013). Ainsi, les jeunes de 16-24 ans ont été choisis en considérant la nouvelle mission du milieu scolaire (développement du cheminement spirituel de leurs

élèves), le nombre important de stressors vécus à l'adolescence (jeunes adultes en difficulté scolaire), les nombreuses difficultés rencontrées dans leur parcours scolaire (apprentissage, affectif et comportemental) et le peu d'études disponibles portant sur la spiritualité chez cette clientèle plus méconnue. Le but de cette thèse est de décrire tout d'abord les perceptions de la spiritualité chez les 16-24 ans fréquentant un centre d'éducation des adultes (CEA); plus spécifiquement, investiguer chez cette clientèle leur perception de la spiritualité, d'un point de vue qualitatif, et en quoi les pratiques et croyances spirituelles peuvent être favorables à une meilleure adaptation au stress. Elle vise ensuite à décrire la perception des jeunes de 16-24 ans en lien avec le rôle de l'école dans le développement de leur cheminement spirituel. Finalement, cette thèse a pour objectif de tester le rôle prédictif du bien-être spirituel et du coping spirituel sur le style de coping adopté chez les 16-24 ans fréquentant un CEA. Au total, 610 jeunes de 16 à 24 ans, fréquentant la formation générale aux adultes, dans l'un des 26 CEA visités, dans huit régions administratives du Québec, ont participé à l'étude. L'échantillon comprend un nombre équivalent de filles et de garçons (49,3 % de filles et 50,7 % de garçons) et un âge moyen de 18,57 ans (*é.t.* 1,98). Les participants ont rempli un Questionnaire de renseignements généraux (Bergevin et al., 2009) visant à dresser le profil des participants et incluant des questions générales sur la spiritualité. L'échelle des stratégies d'adaptation des adolescents (*Adolescent Coping Scale*) (Frydenberg & Lewis, 1993; adaptation française par Pronovost, Morin, Dumont, & Leclerc, 1997) mesure la façon dont un adolescent réagit habituellement aux problèmes (trois styles adaptatifs dominants : style productif, non productif et référence aux autres). Afin de mesurer le coping spirituel,

l'échelle des stratégies d'adaptation spirituelles (Baldacchino & Buhagiar, 2003, traduction par Tétreault, 2009) a été utilisée. Ce questionnaire comporte une échelle Religieuse, Non religieuse et Totale. L'échelle de bien-être spirituel (SWBS) (Ellison, 1983; traduction par Velasco & Rioux, 2009) mesure, comme son nom l'indique, le niveau de bien-être spirituel. La version francophone propose trois sous-échelles : Relation satisfaisante avec Dieu, Insatisfaction existentielle, et Relation insatisfaisante avec Dieu. Cette étude repose sur une approche à méthodologie mixte permettant de combiner des données quantitatives et qualitatives et ainsi, favoriser une complémentarité des perspectives dans l'investigation de la spiritualité chez les jeunes. Les distinctions entre les garçons et les filles, ainsi qu'entre les jeunes de 16-18 ans et ceux de 19-24 ans, ont été considérées tout au long de l'étude. Les analyses qualitatives ont été réalisées avec le logiciel ATLAS ti, sur base d'un codage inductif (analyse par réseau), permettant la classification des données relatives aux perceptions des jeunes de la spiritualité. Le volet quantitatif a été réalisé à l'aide du logiciel SPSS et comporte une section descriptive, des corrélations, des chi-carrés, ainsi que des régressions hiérarchiques afin d'investiguer le rôle prédictif de la spiritualité sur le coping productif, non productif et centré sur les autres. Les résultats liés au premier objectif démontrent que les jeunes sont encore nombreux (68,2 %) à reconnaître appartenir à une religion. Ils sont toutefois moins nombreux à y accorder de l'importance (31,2 %). Parmi ces derniers, l'impact positif de la spiritualité sur leur vie est fréquemment soulevé. L'une des variables soulevées pour justifier le degré d'importance accordé à la spiritualité est liée au fait d'avoir évolué dans un environnement croyant ou d'avoir suffisamment de connaissances à cet effet, rôle auquel l'école peut

contribuer. Les principaux résultats associés au deuxième objectif soulignent que l'école devrait favoriser l'enseignement de l'ensemble des religions et miser davantage sur la sphère existentielle de la spiritualité, tout en respectant la liberté de chacun de croire en ce qu'il veut. De plus, les jeunes recommandent l'enseignement de la spiritualité de manière variée, soit par le biais d'activités, de conférences ou de voyages, par exemple, que seulement lors des cours à l'horaire. En ce qui a trait au troisième objectif, parmi les trois sous-échelles du bien-être spirituel, celle qui est associée à l'insatisfaction existentielle permet de prédire partiellement, négativement, le style de coping productif, tandis qu'à l'inverse, elle permet le plus fortement de prédire partiellement l'usage du style de coping non productif. Dans une moindre mesure, l'échelle reliée à une relation satisfaisante avec Dieu prédira partiellement inversement le style de coping référence aux autres. L'échelle associée à une relation insatisfaisante avec Dieu ne permet de prédire aucun style de coping pour faire face aux situations difficiles. En ce qui a trait aux stratégies d'adaptation de nature spirituelle, le coping religieux joue un rôle prédictif partiel pour les styles de coping non productif et de référence aux autres, avec toutefois une faible relation. Le coping non religieux, pour sa part, permet de prédire partiellement, positivement, l'usage du coping productif et de type référence aux autres. Les hypothèses ont été partiellement soutenues par les analyses réalisées. Finalement, le quatrième objectif laisse percevoir que ce ne sont pas tous les jeunes qui reconnaissent le rôle de la spiritualité dans l'adaptation au stress. Pour ceux qui le reconnaissent, nombreux sont ceux à se référer à diverses pratiques issues de la spiritualité (telles que communiquer avec un être supérieur ou décédé), mais également à identifier les bénéfices de telles pratiques, tels



que le fait que la spiritualité les aide à se relaxer, se divertir, être plus optimistes, par exemple. Cette thèse, réalisée avec une méthodologie rigoureuse, saura intéresser une vaste population puisqu'elle est rattachée à trois champs disciplinaires : la psychologie, les sciences de l'éducation, et la théologie et sciences religieuses. Ainsi, le présent projet se veut destiné tant aux chercheurs qu'aux praticiens du domaine scolaire. Il permet de mieux comprendre la relation entre coping et spiritualité afin d'identifier si cette dernière peut agir comme cible d'intervention pour favoriser une meilleure adaptation psychosociale au stress chez une clientèle de jeunes adultes de 16 à 24 ans fréquentant un CEA. Cette thèse vise également à clarifier le rôle de l'école dans le développement du cheminement spirituel des élèves et à fournir des pistes de réflexion. L'utilisation d'une échelle de mesure du coping présentant des regroupements différents des autres études portant sur un thème similaire a limité la mise en relation possible avec la littérature existante. De plus, l'utilisation de questionnaires autorapportés, limitant la possibilité de faire préciser les réponses données, se veut la principale limite de la présente étude.

## Table des matières

Sommaire .....	iii
Liste des tableaux .....	xii
Liste des figures .....	xiii
Remerciements .....	xv
Avant-propos .....	xvii
Introduction .....	1
Contexte théorique .....	16
Portrait des jeunes fréquentant les CEA .....	17
Préoccupations et sources de stress liées aux phases développementales .....	22
Stress : définition et impacts .....	23
Particularités du stress et préoccupations liées à l'adolescence et au jeune adulte .....	26
Coping chez les adolescents et jeunes adultes .....	31
Spiritualité, coping et facteur de protection .....	42
Bien-être spirituel .....	46
Coping spirituel .....	52
Présentation générale du coping .....	52
Instruments de mesure du coping spirituel .....	53
Stratégies de coping spirituelles positives et négatives .....	54
Coping spirituel chez les adolescents .....	55
Spiritualité chez les adolescents .....	56
Spiritualité chez les Québécois .....	59

Rôle de l'école dans le développement spirituel.....	61
Spiritualité et santé physique et mentale.....	66
Spiritualité et adaptation au stress.....	70
Spiritualité et adaptation au stress chez les adolescents .....	76
Spiritualité et stratégies de coping .....	77
Méthode.....	85
Participants.....	86
Instruments de mesure .....	87
Questionnaire de renseignements généraux.....	88
Échelle des Stratégies d'adaptation des adolescents (Frydenberg & Lewis, 1993) .....	88
Échelle des stratégies d'adaptation spirituelles (Baldacchino & Buhagiar, 2003, traduction par Tétreault, 2009) .....	92
Échelle de bien-être spirituel (Ellison, 1983; traduction par Velasco & Rioux, 2009) .....	92
Déroulement.....	93
Plan d'analyse .....	94
Résultats .....	98
Objectif 1 : Place et perception de la spiritualité chez les jeunes .....	99
Objectif 2 : Rôle de l'école dans le développement du cheminement spirituel des élèves .....	121
Objectif 3 : Rôle du bien-être spirituel et du coping spirituel sur l'adoption des stratégies de coping .....	129
Objectif 4 : Rôle de la spiritualité dans la gestion du stress .....	139
Discussion .....	157

La place de la spiritualité dans la vie des jeunes, un héritage familial ou sociétal?.....	158
Enseigner la spiritualité à l'école, le cours d'Éthique et culture religieuse en réponse aux besoins exprimés par des jeunes .....	164
La spiritualité comme piste d'intervention dans l'adaptation au stress .....	170
Forces et faiblesses de la recherche .....	179
Conclusion .....	184
Références .....	191
Appendice A. Lettres et formulaires utilisés lors du recrutement des participants.....	207
Appendice B. Arbres thématiques des analyses qualitatives .....	211

## Liste des tableaux

### Tableau

1	Échelle des Stratégies d'adaptation des adolescents (Frydenberg & Lewis, 1993) .....	89
2	Principale religion pratiquée durant l'enfance .....	101
3	Principale religion actuelle .....	102
4	Présence de la vie spirituelle dans la vie des jeunes .....	103
5	Importance accordée à la vie spirituelle pour les jeunes nés au Canada .....	110
6	Souhait que le groupe de pairs soit plus croyant.....	121
7	Corrélations de Pearson entre les variables et en point bi-sérial pour l'âge et le sexe.....	131
8	Analyse de régression multiple hiérarchique des sous-échelles du bien-être spirituel sur les styles de coping (n = 610) .....	134
9	Régression multiple hiérarchique des sous-échelles de l'adaptation spirituelle sur le style de coping (n = 610).....	135
10	Effet positif des croyances spirituelles dans la gestion du stress pour les jeunes nés au Canada .....	140
11	Modification des croyances ou pratiques spirituelles lors de situations difficiles pour les jeunes nés au Canada .....	151

## Liste des figures

### Figure

1	Arbre thématique : croyances spirituelles des jeunes.....	105
2	Croyances rapportées par les jeunes nés au Canada (275 unités de sens).....	106
3	Arbre thématique justifiant le degré d'importance de la spiritualité : peu ou pas important .....	111
4	Raisons associées à la catégorie « présence de croyances ou de pratiques » pour les jeunes ayant répondu que la spiritualité est peu ou pas importante .....	112
5	Arbre thématique justifiant le degré d'importance de la spiritualité : assez ou très importante .....	117
6	Raisons justifiant la raison pour laquelle la vie spirituelle est importante .....	118
7	Raisons justifiant l'importance de la vie spirituelle : croyances .....	119
8	Arbre thématique : rôle de l'école dans le développement du cheminement spirituel des élèves .....	123
9	Rôle de l'école dans le développement du cheminement spirituel des élèves : moyens .....	124
10	Rôle de l'école dans le développement du cheminement spirituel des élèves : perception de la spiritualité .....	128
11	Arbre thématique : justification de l'effet positif des croyances spirituelles dans la gestion du stress pour les jeunes nés au Canada .....	142
12	Justification de l'effet positif des croyances spirituelles dans la gestion du stress pour les jeunes nés au Canada : impact positif.....	143
13	Justification de l'effet positif des croyances spirituelles dans la gestion du stress pour les jeunes nés au Canada : pratiques .....	145

## Figure

14	Justification de l'absence d'effet positif des croyances spirituelles pour la gestion du stress pour les jeunes nés au Canada .....	148
15	Justification de l'absence de modification des croyances ou pratiques spirituelles lors de situations difficiles.....	152
16	Justification de la modification des croyances ou pratiques spirituelles lors de situations difficiles.....	153

## **Remerciements**

Je tiens d'abord à remercier Mesdames Michelle Dumont et Nadia Rousseau, qui m'ont donné le goût de la recherche. Elles m'ont offert une belle occasion de participer à leur projet de recherche et ont accepté de me diriger à travers chaque étape du processus. Elles ont toujours été présentes au cours de ces nombreuses années pour me guider, me soutenir et m'encourager lorsque le doute s'installait. Grâce à elles, j'ai pu développer différentes visions du monde de l'éducation des adultes en me permettant de rallier les connaissances du monde de l'éducation et de la psychologie. Merci d'avoir cru en moi.

Merci à Mesdames Danielle Leclerc et Lise-Anne St-Vincent pour leur investissement dans mon projet. Leur disponibilité et leur regard critique, principalement au cours de la dernière année, m'ont été d'une grande aide. De nombreuses pistes de réflexion proposées et un accompagnement hors pair m'ont été offerts.

Il m'importe également de remercier tous les centres d'éducation des adultes qui nous ont ouvert leurs portes pour la réalisation du projet et tous les assistants de recherche qui ont rendu possible le processus de collecte de données.

Un merci également à mes amis et collègues, plus spécialement à Karen Tétreault, qui a été d'une aide précieuse tant sur le plan moral que professionnel. Merci d'avoir accepté de réaliser mes accords interjuges, de me guider dans mes réflexions et analyses, et de m'encourager à terminer ce long processus.



Je remercie chaleureusement Mathieu Caron, mon conjoint, qui m'a soutenu dans la phase la plus importante de la réalisation de ma thèse. Qui a su se montrer patient et compenser dans les sphères où je ne pouvais plus autant m'impliquer. Je termine en remerciant ma famille sans qui, au départ, ce projet n'aurait pas été possible, pour tous les petits mots d'encouragement et pour votre confiance.

## **Avant-propos**

Cet avant-propos présente, d'un point de vue personnel, les raisons ayant motivé le choix de l'objet de recherche central de cette thèse, au-delà des préoccupations scientifiques. Il expose d'abord le cheminement spirituel effectué au cours de ma vie qui m'a conduit à prendre cette direction. Par la suite, il met en lumière l'impact de cette évolution spirituelle dans ma pratique professionnelle aujourd'hui.

Je suis née dans une famille traditionnelle québécoise, où il était d'usage, à l'époque, de se rendre à l'Église à tous les dimanches. Questionnant mes parents sur la pertinence de ce rituel, je me suis vite aperçue qu'il s'agissait davantage d'une tradition (une habitude) que d'une conviction. Je m'y rendais donc, davantage par obligation que par intérêt. La prière faisait également partie, chaque soir, du rituel du coucher. Il s'agissait d'un moment privilégié avec ma mère, lors duquel on souhaitait la santé à nos proches, on remerciait Jésus pour nos avoirs et on lui demandait de nous aider à développer de bonnes valeurs.

Lorsque j'ai été en âge de me positionner, j'ai convaincu mes parents de me laisser rester à la maison le dimanche, me libérant de cette obligation hebdomadaire. Ils ont eux-mêmes abandonné progressivement cette pratique, conservant seulement la fréquentation de l'Église, en famille, lors des Fêtes (Pâques, Noël, funérailles, mariages, etc.). Ces moments étaient perçus davantage positivement puisqu'ils signifiaient un moment de rapprochement en famille.

À l'école primaire, j'ai reçu des cours de religion, comme tous les autres élèves de ma classe. Au début du secondaire, l'option pour les cours de religion ou de morale est devenue disponible. Mes parents insistèrent pour que je demeure dans les cours de religion, bien que j'entendais mes amis me venter leurs cours de moral, dans lesquels ils discutaient de questions portant sur le sens de la vie, la peine de mort ou l'avortement par exemple. En avançant dans le secondaire, les cours de religion sont disparus de mon parcours scolaire et je n'entendais parler de spiritualité ou de religion que lors de mes brefs passages à l'Église. Les notions apprises à l'école, concernant notamment les sciences et la théorie de l'évolution, venaient s'ajouter à mes doutes déjà présents relativement aux enseignements religieux reçus durant mon enfance.

Au Cégep, j'ai eu la chance de lire un livre abordant le rôle de l'Église Catholique dans la société, au travers des époques. J'ai appris notamment le rôle joué par celle-ci au niveau de la justice (lois), ainsi que les richesses qu'ils ont accumulées il y a de nombreuses années. J'ai été choquée par plusieurs de ces informations et j'ai remis grandement en question à ce moment ma religion d'appartenance. J'ai toutefois ressenti un vide qu'il me fallait combler. J'ai pris conscience que bien que je n'adhérais plus à ces croyances, la religion avait tout de même répondu à un besoin dans ma vie, celui de guider mes actes et de donner un sens à ma vie.

Durant mon parcours universitaire en psychologie, je me suis grandement intéressée aux croyances des individus provenant de différentes nationalités. Mes contacts fréquents

avec ces personnes, tant à la maison que lors de voyages ou de bénévolat, ont contribué à faire naître chez moi cet intérêt. J'ai d'ailleurs choisi plusieurs cours universitaires portant sur l'interculturalité, durant lesquels j'ai appris l'importance de tenir compte des croyances des individus lors d'un suivi psychologique. Ceci permettait de s'assurer d'une bonne alliance thérapeutique et de maintenir l'ouverture et l'implication du client dans le processus.

À l'aube de mon entrée sur le marché du travail, j'ai découvert la troisième vague des thérapies cognitives comportementales, soit la thérapie d'acceptation et d'engagement et la pleine conscience, qui me permettaient de tenir compte d'une forme de spiritualité davantage axée sur les valeurs et le moment présent par exemple, tout en demeurant distanciée de toute religion. J'ai suivi de nombreuses formations associées à ces approches qui m'ont permis de les adopter dans ma pratique quotidienne comme psychologue scolaire. La validation scientifique de ces approches, ainsi que la résonnance qu'elles avaient chez moi ont grandement influencé mon choix. Dans ma pratique, j'ai pris conscience que l'identification des valeurs par les clients contribuait à la motivation, à la mise en action et au changement.

Prenant conscience, dans ma pratique, que ce ne sont pas tous les jeunes qui peuvent bénéficier d'un suivi psychologique, soit dû au manque de ressources dans les services publics, soit dû à la perception négative, attribuée par certains, du fait de consulter un psychologue, j'ai trouvé un manque à combler dans le développement du cheminement

spirituel des jeunes. Par la présente thèse, je souhaitais explorer s'il y avait une réelle pertinence scientifique à développer la spiritualité chez les jeunes et des moyens d'y parvenir. Cette thèse porte spécifiquement sur les jeunes Québécois, clientèle majoritaire du réseau scolaire. Des études futures portant sur les jeunes issus de l'immigration pourraient toutefois être tout aussi pertinentes.

## **Introduction**

Les individus âgés de 16 à 24 ans se situent à mi-chemin entre l'adolescence et le jeune adulte. Ils sont confrontés à de nouvelles responsabilités, mais ne parviennent pas toujours à bien s'adapter aux situations vécues. Il est reconnu que toute transition entre un stade de la vie (enfance, adolescence, adulte et vieil âge) et le suivant engendre un stress (Miller, 2010). Notamment, le passage de la petite enfance à l'âge adulte se fait indubitablement par la traversée de l'adolescence. C'est également à cette période que les changements se font les plus rapides (Byrne, Davenport, & Mazanov, 2007). On observe ainsi que les adolescents vivent un nombre important de stressseurs, que ce soit des stress normatifs reliés au développement physique, cognitif ou socioaffectif (maturation sexuelle, crise identitaire, etc.) (Dumont, 2000), ou alors des stress non normatifs comme le décès d'un être cher, le divorce des parents ou une maladie chronique, pour en nommer quelques-uns.

Le stress et ses conséquences sont une problématique très présente dans la société occidentale. En effet, selon l'Institut de la Statistique du Québec (2014), en 2009-2010, près de 26 % des jeunes de 15 à 29 ans rapportaient avoir un niveau de stress élevé dans la vie de tous les jours. Selon Statistique Canada, en 2008, le pourcentage de personnes déclarant que leurs journées étaient assez ou extrêmement stressantes, chez les jeunes de 15 à 17 ans, était de 11,5 % chez les hommes et de 18,3 % chez les femmes. Ce taux tend à augmenter avec l'âge. Chez les hommes de 18 à 24 ans, ce taux passe à 16 % et à 23,5 %

chez les femmes. Puis, chez les hommes de 25 à 34 ans, ce taux est de 23 % et de 25 % chez les femmes, et ainsi de suite jusqu'à 54 ans, avant de commencer à redescendre. Ces pourcentages sont inquiétants, car, comme il en sera question dans ce chapitre, le stress est relié à des problématiques au niveau de la santé mentale des individus, de leur bien-être et de leur bon fonctionnement. Plusieurs auteurs ont d'ailleurs exploré notamment les facteurs de stress et réactions psychologiques et physiologiques y étant associés chez les adultes (Calicchia & Graham, 2006; Lazarus & Folkman, 1984; Selye, 1974), mais également chez les adolescents (Dumont, Leclerc, Massé, & McKinnon, 2015; Lupien et al., 2013).

Le stress psychologique a été défini par Lazarus et Folkman (1984) comme étant le reflet d'une transaction « personne – environnement » qui est perçue par l'individu comme excédant ses ressources et menaçant son bien-être. Cette définition est encore d'actualité et sert de référence dans le domaine scientifique. Plus spécifiquement, l'interprétation subjective aura un impact sur le choix des stratégies (ressources personnelles) utilisées pour faire face à l'événement (coping), qui à leur tour influenceront ses retombées sur la santé physique et psychologique de l'individu (adaptation biopsychosociale). Expérimenté en bas âge et à l'adolescence, le stress pourrait rendre la personne plus vulnérable au développement ultérieur de psychopathologies, telles que la dépression et l'anxiété (Russell, 2010).



Les jeunes de 16 à 24 ans sont à une période de développement de leur identité et en quête de sens face à la vie. Tout individu a besoin de donner du sens à ses réussites et à ses échecs, mais également, de façon plus générale, à la vie et à la mort (Gauthier & Perreault, 2008). Ils sont aussi dans une période de distanciation des valeurs familiales afin de créer leur propre identité et leur propre système de croyances. Ils entrent progressivement dans la période du jeune adulte avec les nouvelles responsabilités y étant associées, telles que la fin de la scolarisation et l'entrée sur le marché du travail, afin de subvenir à leurs besoins ou assumer leurs responsabilités conjugales et familiales. Leurs valeurs seront d'autant plus importantes qu'elles orienteront leurs choix face à l'avenir. À partir de 16 ans survient également la fin de l'obligation de fréquentation scolaire. Néanmoins, afin d'obtenir un emploi stable et bien rémunéré, l'acquisition d'un diplôme, notamment le diplôme d'études secondaires, est devenu presque essentiel dans la société actuelle (Dumont et al., 2013). À ce titre, les centres d'éducation aux adultes constituent une avenue de plus en plus convoitée par les jeunes de 16 à 24 ans en recherche d'un premier diplôme. Ils offrent entre autres la possibilité d'acquérir les préalables nécessaires à l'admission à un programme d'études professionnelles. D'après une étude de Rousseau, Dumont, Samson et Myre-Bisaillon (2009), plusieurs jeunes rapportent également avoir la perception que l'éducation des adultes peut mieux répondre à leurs besoins sur le plan pédagogique et socioaffectif. Selon le Conseil supérieur de l'éducation (CSE, 2008), une augmentation de près de 10 % en 10 ans aurait été observée sur l'effectif de l'éducation aux adultes; les jeunes de 19 ans ou moins représentant près de 44 % de la clientèle

fréquentant les CEA. Selon le MELS (2011), les jeunes de moins de 25 ans représentaient la moitié de la clientèle fréquentant ces centres.

Comme rapporté par Dumont et Rousseau (2016), les jeunes de 16 à 24 ans fréquentant un CEA ont souvent vécu diverses difficultés dans leur vie. Une étude réalisée par Rousseau, Tétreault, Bergeron et Carignan (2007) relève que plus de 60 % des jeunes de 16 à 18 ans fréquentant les CEA ont été identifiés élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage (EHDA) lors de leur passage au secteur des jeunes. Ils ont également, pour la plupart, présenté des difficultés académiques ou comportementales lors de leur passage au secteur jeune. Dans le même ordre d'idée, une étude réalisée par Marcotte et al. (2010) rend compte que près du quart des élèves de 16 à 24 ans fréquentant la Formation générale aux adultes présentent des besoins particuliers qui nécessitent des interventions adaptées. Ces jeunes ont déjà vécu de nombreuses difficultés ou échecs personnels et scolaires. Plus récemment, Dumont et Rousseau (2016) obtiennent des résultats similaires, où 35,5 % des jeunes rapportent avoir présenté des problèmes de comportement au secondaire, 33,3 % des problèmes d'apprentissage, 35,8 % des problèmes d'absentéisme scolaire et 23,8 % des problèmes de toxicomanie.

Sur le plan développemental, l'adolescence est une période marquée par des choix à faire et des prises de décisions qui jusqu'ici étaient prises en charge par les parents ou l'école. Dans ce même contexte développemental, le jeune est confronté à trouver un sens ou une direction à sa vie. La spiritualité réfère aux valeurs et au sens profond avec lesquels

les individus cherchent à vivre (Sheldrake, 2007). Le terme *spiritualité* est à son tour souvent associé aux études portant sur la « religion ». Les auteurs n'établissent pas toujours une distinction précise entre ces deux concepts qui, bien qu'ils soient liés, occupent une place distincte dans la vie des individus. Comme rapporté par Cotton et al. (2006), certaines études auraient suggéré qu'au même titre que les adultes, les adolescents aux prises avec des problématiques physiques et psychologiques ou des maladies se tourneraient vers la spiritualité ou la religion afin de trouver, par exemple, un sens à ce qui leur arrive ou à la vie en général, apprécier les arts ou la nature ou chercher le soutien des pairs, une connexion aux autres (coping spirituel). On retrouve également dans la littérature des études qui montrent, entre autres, que la pratique de la spiritualité peut être un facteur prédictif, positif autant que négatif de la santé mentale et du bien-être d'un individu. Cotton, Larkin, Hoopes, Cromer et Rosenthal (2005) rapportent que plusieurs études ont d'ailleurs montré que la plupart des adolescents rapportant un bien-être spirituel élevé présentaient moins de symptômes dépressifs et de comportements à risque. Néanmoins, dans leur étude, Cotton et son équipe (2005) ont montré que les jeunes rapportant accorder une grande importance à la religion présentaient davantage de symptômes dépressifs. Les auteurs rapportent qu'il demeure toutefois difficile de déterminer à ce jour si les symptômes dépressifs observés chez ces derniers découlent, par exemple, de la perception d'une pression ou de critiques de la part de la communauté religieuse, ou si ces jeunes étaient initialement déprimés et se sont ensuite tournés vers la religion afin de trouver un sens à leur vie et obtenir un appui. Ainsi, il importe de porter attention non seulement à l'importance accordée à la spiritualité, mais également à la

perception ou au degré de satisfaction qu'entretient l'individu face à l'appui des pairs, à sa relation à Dieu, etc. (Gall et al., 2005; Larson & Larson, 2003). Plus récemment, certains chercheurs se sont interrogés sur les mécanismes par lesquels la spiritualité pouvait favoriser une meilleure adaptation au stress. De récentes études (Krok, 2008, 2015; Park, 2005, 2007, 2013; Pérez et al., 2009) ont investigué, chez des adolescents et des adultes, la relation entre spiritualité et certains styles de coping. Les chercheurs ont posé l'hypothèse que la spiritualité pourrait aider les individus notamment à puiser dans leurs ressources et trouver un sens à la situation vécue.

Il existe toutefois encore peu d'études évaluant la relation entre la spiritualité, l'adaptation au stress et le type de coping pour mieux y faire face à cette période de la vie. La recension de la littérature regroupe principalement deux catégories de recherche concernant la spiritualité : le coping spirituel et le bien-être spirituel. Celles qui se centrent sur le coping spirituel évaluent principalement l'impact des croyances, de l'investissement et de la pratique de la spiritualité pour faire face aux épreuves rencontrées ou lorsqu'ils sont confrontés à la maladie (Baldacchino & Draper, 2001; Klaassen, McDonald, & James, 2006; Pargament, 2007). Par contre, celles qui se concentrent sur le bien-être spirituel visent davantage la satisfaction ressentie à l'égard de la vie spirituelle, notamment par rapport à la relation à Dieu, à la communauté, à l'environnement ou au sens de la vie en général et leur impact sur la santé physique ou mentale (Lopez, 2007).

Déjà en 2003, un colloque intitulé : Le développement spirituel en éducation (Comité sur les affaires religieuses) témoignait de l'engouement pour la recherche portant sur la spiritualité. Depuis le début des années 1990, plus d'une recherche ont été demandées par le ministère de l'Éducation (MEQ, Direction de l'enseignement catholique, 1992) visant à préciser les besoins spirituels des jeunes, dont le *Sondage sur l'expérience morale et religieuse des jeunes du secondaire*. En effet, le nouvel attrait de notre société pour le spirituel (Comité sur les affaires religieuses, 2003; Gauthier & Perreault, 2013; Hill et al., 2000; Klaassen et al., 2006; Tuck, Alleyne, & Thinganjana, 2006) s'observe également par l'ajout d'un nouvel article, au tournant des années 2000, à la Loi sur l'instruction publique (LIP) promulguée par le MELS (2007). Bien que l'enseignement religieux ait été présent dans les écoles québécoises, devant cette mouvance dans les croyances et les valeurs, cet article de loi ajoute la responsabilité aux écoles de voir au développement du cheminement spirituel<sup>1</sup> de leurs élèves afin de favoriser leur développement intégral. Initialement, la société québécoise était prédominée par l'église catholique. Les jeunes d'aujourd'hui se sont toutefois distancés du système religieux qu'ont connu leurs parents, grands-parents et ancêtres. En effet, « la modernité a profondément transformé le rapport aux traditions et aux institutions du sens » (Perreault, 2011, p. 760). De plus, Perreault souligne l'évolution naturelle inhérente au système de croyances à travers le temps. En effet, selon lui, « malgré l'immobilisme dont on les accable souvent, les traditions

---

<sup>1</sup> Le programme Éthique et culture religieuse est offert à l'ensemble des élèves du primaire et du secondaire et vise à leur apprendre l'égalité des droits, la dignité, la réflexion responsable, le patrimoine religieux québécois et des éléments d'autres traditions religieuses, ainsi qu'à évoluer dans une société qui regroupe de multiples valeurs et croyances (MEES, 2018).

religieuses, et les perceptions de celles-ci sont toujours en évolution. D'une génération à l'autre, elles se recomposent afin que le passé qu'elles portent puisse répondre aux questions du présent » (p. 761).

Il existe à ce jour peu d'études faisant état du nouveau système de croyances des jeunes Québécois, maintenant détachés des institutions religieuses, d'autant plus qu'ils se différencient de la tendance du reste du Canada (Gauthier & Perreault, 2013). La crise de crédibilité face aux institutions religieuses vécue dans les dernières décennies place les jeunes Québécois d'aujourd'hui dans un univers où ils doivent construire par eux-mêmes le sens de leur vie en regard de cette question. La documentation actuelle ne permet toujours pas d'évaluer l'impact de ce nouveau système de croyances sur l'adaptation au stress et leur adaptation biopsychosociale à la vie. Il existe en effet peu d'études portant sur les stratégies spirituelles et le bien-être spirituel (le système de croyances spirituelles et religieuses) des jeunes Québécois d'aujourd'hui. Ainsi, les jeunes de 16 à 24 ans fréquentant l'éducation des adultes ont été choisis en considérant la nouvelle mission du milieu scolaire, par laquelle ils ont été touchés avant leur passage aux adultes (développement du cheminement spirituel de leurs élèves), le nombre important de stressés vécus à l'adolescence (jeunes adultes en difficulté scolaire) et le peu d'études disponibles portant sur la spiritualité chez cette clientèle plus méconnue. En effet, cette thèse tient entre autres son originalité du fait que peu d'études se sont intéressées à une clientèle générale, c'est-à-dire, par exemple, n'étant pas suivis en raison d'une problématique physique ou mentale particulière, outre des difficultés scolaires variées.

Afin de combler certaines lacunes dans la documentation scientifique, cette thèse a pour but de décrire, tout d'abord, les perceptions de la spiritualité chez les 16-24 ans fréquentant un CEA<sup>1</sup>. Plus spécifiquement, investiguer chez ce groupe leur perception de la spiritualité (points de vue religieux et existentiel) et ce qu'ils considèrent favorable à une meilleure gestion du stress au niveau de la spiritualité à partir d'un devis de recherche mixte. Elle vise ensuite à décrire la perception des jeunes de 16-24 ans liée au rôle de l'école dans le développement du cheminement spirituel des élèves. Finalement, cette thèse a pour objectif de tester le rôle prédictif du bien-être spirituel (relation satisfaisante avec Dieu, insatisfaisante avec Dieu et satisfaction existentielle) sur la réponse adaptative généralement adoptée en situation de stress (style productif, non productif et recherche de soutien social) et ensuite, du coping essentiellement de nature spirituelle (coping religieux et non religieux) sur les mêmes trois styles de coping adoptés chez les 16-24 ans fréquentant un CEA.

Les différentes composantes de cette thèse se révèlent pertinentes à plusieurs égards. Sur un plan clinique, notamment au niveau psychologique, elle permet de mieux comprendre la relation entre coping (productif, non productif et recherche de soutien social) et spiritualité dans l'adaptation au stress. Plus spécifiquement, les résultats permettront d'identifier si la spiritualité, soit le coping spirituel, c'est-à-dire les stratégies spirituelles adoptées lors de situations difficiles pour s'adapter, ou le bien-être spirituel,

---

<sup>1</sup> Les CEA permettent aux jeunes adultes de 16 ans et plus d'obtenir un premier diplôme ou les préalables nécessaires à la réalisation d'une formation professionnelle ou collégiale.

c'est-à-dire le bien-être ou la satisfaction ressentis à l'égard de la vie spirituelle (relation à Dieu ou à l'existence), peut agir comme cible d'intervention pour favoriser une meilleure gestion du stress chez une clientèle de jeunes adultes de 16 à 24 ans fréquentant un CEA. Elle vise également à clarifier par quel aspect la spiritualité (soit le bien-être spirituel ou le coping spirituel) peut influencer sur les stratégies de coping généralement adoptées en réaction à des situations jugées problématiques par le jeune. Cela permettra de préciser, tant au niveau de la psychologie et de l'éducation, s'il est favorable d'enseigner des stratégies d'adaptation de type spirituel aux jeunes (échanger à propos de ses difficultés avec des personnes ayant vécu des choses semblables, prier, etc.) ou de miser sur le développement de leur bien-être spirituel (satisfaction) afin de favoriser leur adaptation au stress.

La pertinence de cette thèse sur le plan scientifique est également à souligner, que ce soit au niveau théologique ou psychologique, puisque la spiritualité chez les jeunes est un domaine peu documenté dans le monde occidental. La théologie réfère davantage à la conceptualisation religieuse alors que la psychologie aborde la spiritualité sous un angle davantage relié à la santé. Cette thèse permet donc d'amener de nouvelles données en explorant leur perception à cet égard. Entre autres, le coping spirituel est peu abordé dans le domaine d'études spécifique aux stratégies adaptatives (de type approche/évitement, fonctionnel/dysfonctionnel, productif/non productif), bien que la relation entre celles-ci et la santé soit, elle, documentée. De plus, il existe peu d'études portant spécifiquement sur le bien-être spirituel en relation avec différentes formes de coping pour faire face aux



situations stressantes. On observe également que les études disponibles utilisent généralement une seule mesure de la spiritualité. De plus, comme mentionné précédemment, les CEA sont de plus en plus convoités par les 16 à 24 ans comme moyen d'accéder à un premier diplôme de niveau secondaire. En effet, la vocation des CEA a changé au cours des dernières années, passant d'une clientèle plus « adulte », à une clientèle plus « jeune ». Cela pourrait s'expliquer en partie par les changements apportés aux exigences de diplomation et la plus grande importance du diplôme pour l'insertion en emploi. Les CEA demeurent néanmoins un milieu peu étudié.

Toujours sur le plan de la pertinence scientifique de la thèse, notons que malgré le nombre important d'articles portant sur la spiritualité et la religion, où peu de distinction est faite entre ces deux concepts, il semble essentiel de mettre en évidence certaines critiques d'ordre épistémologique à l'égard de ces recherches, formulées notamment par Sloan et Bagiella (2002). Ces derniers ont évalué la validité (tant au niveau du thème à l'étude que de la validité des analyses) de plus de 260 articles portant sur la spiritualité ou la religion, et plus spécifiquement de ceux établissant un lien avec la santé globale, incluant la santé mentale. Ils en sont venus à la conclusion qu'il existe de nombreux problèmes méthodologiques dans ces études et qu'il existe peu de bases empiriques pour parler d'un lien entre la religion (associée à la spiritualité) et la santé.

Un autre problème d'ordre conceptuel émerge des études disponibles, car soit elles présentent la spiritualité sous un angle essentiellement théologique (philosophique ou

religieux), soit elle est traitée en même temps du point de vue religieux et existentiel. En ce sens, les questionnaires utilisés ici permettront d'établir une distinction entre le volet religieux et le volet existentiel de la spiritualité, de manière à tenir compte du contexte actuel où les jeunes Québécois semblent prendre une certaine distance face au religieux, ce qui ajoute à sa pertinence scientifique.

Enfin, la pertinence sociale de cette étude doctorale aborde les valeurs et croyances des jeunes, aspects importants pour le milieu scolaire et les sciences de l'éducation en général, notamment en ce qui a trait au sens des responsabilités et de l'éthique. Plus spécifiquement, ces nouvelles connaissances pourraient être intégrées à la formation des maîtres, leur permettant de mieux connaître et comprendre les croyances des jeunes ainsi que leurs besoins. En effet, l'école se veut un lieu d'apprentissages académiques, mais également de développement personnel et social de jeunes qui seront les citoyens de demain. Ce travail de recherche permet de contribuer à la réflexion entourant le cours d'Éthique et culture religieuse et d'outiller les enseignants qui l'offrent. En effet, il sera possible de préciser si le jeune accorde autant d'importance à sa vie spirituelle que ne le souhaiteraient les décideurs des cursus scolaires. Ceci est d'autant plus important que :

la recherche a eu tendance à surdéterminer la question des jeunes et de la religion en l'abordant systématiquement et strictement à partir des traditions religieuses plutôt qu'en cherchant à savoir [...] ce qui, pour les jeunes, constitue leur univers religieux (Gauthier & Perreault, 2013, p. 533)

Afin de pallier ce manque, la présente thèse adopte une méthodologie mixte. Le volet qualitatif se veut davantage exploratoire, alors que le volet quantitatif permet de mettre

l'accent sur l'expérience subjective mesurée en se basant sur les connaissances scientifiques.

Pour conclure, cette thèse se veut multidimensionnelle, puisqu'elle aborde la sphère psychologique, avec l'intérêt pour le stress et le coping; la sphère théologique, avec l'accent accordé à la spiritualité; et le domaine de l'enseignement, avec le rôle de l'école et des pairs dans le développement du cheminement spirituel. Elle est constituée de quatre sections.

Premièrement, le contexte théorique présente les différentes variables à l'étude. On retrouve tout d'abord une section introduisant le concept de stress vécu chez les jeunes de 16 à 24 ans fréquentant un CEA. Se trouve ensuite une section présentant le coping généralement adopté en réaction aux situations stressantes. Puis, une autre section du contexte théorique développe le thème de la spiritualité en précisant les croyances spirituelles des jeunes Québécois et en faisant une distinction entre le coping spirituel (en réponse à une source de stress) et le bien-être spirituel (en termes de satisfaction face à Dieu ou à l'existence). Le rôle des écoles dans le développement du cheminement spirituel de leurs élèves est ensuite abordé, en présentant d'abord l'historique de l'enseignement spirituel en milieu scolaire, puis les différentes façons de l'intégrer à l'école. Enfin, une section portant sur la relation existant entre la spiritualité et la santé mentale est présentée. Plus spécifiquement, il sera question du rôle de la spiritualité dans l'adaptation biopsychosociale (coping productif, non productif et recherche de soutien social) au stress.

Le contexte théorique conclut sur les objectifs et les hypothèses de la recherche. Deuxièmement, il sera question de la méthode utilisée pour réaliser cette étude, soit les participants et les outils de mesure utilisés. Troisièmement, les résultats aux analyses qualitatives et quantitatives (corrélations, Chi-Carré et régressions hiérarchiques) seront présentés. Quatrièmement, la discussion, une autocritique du projet, sera présentée avec des pistes de réflexion pour des recherches futures.

## **Contexte théorique**

Dans le but de bien comprendre la problématique et le contexte de cette thèse, la présente section vise à clarifier les différentes variables à l'étude, soit le stress, le coping et la spiritualité. Plus spécifiquement, les particularités propres aux jeunes fréquentant les CEA seront abordées. Finalement, cette section permet également de faire état des connaissances actuelles par le biais de la présentation de résultats de recherche et de modèles conceptuels, qui permettent de soutenir les objectifs et hypothèses formulés.

### **Portrait des jeunes fréquentant les CEA**

Plus les jeunes avancent en âge, plus ils se préoccupent de leur avenir professionnel et scolaire (Dumont, 2000; Frydenberg, 2008). La quête d'un premier diplôme, de plus en plus exigé lors de la recherche d'emploi, peut d'ailleurs devenir source de préoccupations (Rousseau et al., 2010). Pour les jeunes faiblement scolarisés, leur expérience de l'école est bien souvent négative et éprouvante (Villemagne & Myre-Bisaillon, 2015). L'éducation des adultes est l'une des avenues qui s'offrent à eux en vue de l'acquisition d'un premier diplôme afin de faciliter leur insertion socioprofessionnelle et leur épanouissement personnel (Beaumier, Rousseau, Dumont, Massé, & Leclerc, 2018; Villemagne & Myre-Bisaillon, 2015). Les jeunes adoptant ce parcours ont pu être confrontés à différents stress avant d'arriver à l'éducation des adultes. En raison de leurs difficultés persistantes au niveau de leur cheminement scolaire, ces jeunes ont souvent été amenés à fréquenter des classes spéciales ou des cheminements particuliers

(Rousseau, 2009). Plusieurs d'entre eux rapportent avoir été perçus comme « lents », « inadaptés » ou « à problèmes » et même avoir vécu des situations où ils ont été rejetés ou humiliés (MELS, 2005). Comme rapporté par Villemagne et Myre-Bisaillon (2015), nombreux sont ceux qui ont été fragilisés et stressés par ces expériences ou encore affectés dans leur estime de soi ou leur santé mentale.

Une étude dressant le portrait des jeunes de 16-24 ans fréquentant les CEA a été réalisée par Marcotte et al. (2010). Cette dernière visait à mieux connaître la clientèle, ainsi que les facteurs associés à la persévérance et à l'abandon scolaires, afin de fournir des pistes d'intervention efficaces. Dans leur rapport, les chercheurs soulèvent que la clientèle de 16-24 ans fréquentant la formation générale des adultes ne constitue pas un groupe homogène. Ainsi, afin de dresser un meilleur portrait des jeunes concernés, les chercheurs proposent une classification selon quatre profils distincts : 1) Les jeunes « sans problème majeur » représentent 54 % de l'échantillon. Ils sont caractérisés par « l'absence de problèmes sérieux actuels tant au niveau intériorisé (détresse psychologique) qu'extériorisé de même que l'absence de traumatisme passé » (Marcotte et al., 2010, p. 72). 2) Les jeunes « ouverts/résilients » représentent 21 % de l'échantillon. Ils se caractérisent par l'absence de problèmes intériorisés et extériorisés actuels. Ils sont toutefois « plus susceptibles d'afficher un score d'exploration identitaire élevé en l'absence d'engagement » (Marcotte et al., 2010, p. 72). 3) Les jeunes « victimisé[e]s et en détresse » correspondent à 13 % de l'échantillon, dont 89 % sont de sexe féminin : « Ces jeunes ont été victimes d'abus physique, émotionnel et sexuel et elles sont

nombreuses à avoir reçu des services scolaires et de protection de la jeunesse » (Marcotte et al., 2010, p. 19). Des niveaux élevés de détresse psychologique, d'idéations suicidaires et une faible estime de soi sont observés chez cette clientèle. 4) Les jeunes avec des problèmes de comportement et en grande détresse représentent pour leur part 12 % de l'échantillon. Toujours selon Marcotte et al., ils représentent le profil de difficultés le plus lourd des quatre profils avec un niveau élevé de détresse psychologique (dont des idéations suicidaires), de problèmes extériorisés et d'une faible estime de soi.

Là encore, une autre étude révèle que seulement 25 % des jeunes de 16 ans qui font le passage du secteur des jeunes pour celui des adultes disent ne présenter aucune difficulté particulière à leur entrée au CEA (Rousseau et al., 2009). Quant aux autres, ils affirment présenter des difficultés d'apprentissage (36 %); des difficultés d'ordre comportemental (16 %); des difficultés d'apprentissage en plus des difficultés comportementales (14 %), et enfin, d'autres types de difficultés par rapport aux relations amicales ou familiales ou à la consommation de drogues (9 %).

Plus récemment, Dumont et Rousseau (2016) ont interrogé les jeunes de 16 à 18 ans fréquentant les CEA afin de préciser les facteurs pouvant contribuer à leur apprentissage et bien-être. Les jeunes rencontrés ont identifié comme besoins : le soutien de l'entourage, principalement de la part des enseignants et du personnel scolaire, le sentiment d'appartenance, l'attitude de l'enseignant (heureux d'être à l'école, connaissant sa matière, etc.), le sentiment de compétence (développement de la confiance en soi et mise



à profit de leurs forces) et la connaissance de soi (désir d'apprendre à mieux se connaître, comme leurs intérêts, la prise de décisions, etc.).

Une étude réalisée auprès des jeunes de 16 à 24 ans fréquentant l'éducation des adultes rapporte les similarités et différences entre les garçons et les filles et entre ceux de 16-18 ans et 19-24 ans, en ce qui a trait au stress et stratégies d'adaptation (Dumont & Rousseau, 2018; Dumont, Rousseau et al., 2015). Aucune différence significative n'a été observée selon l'âge du jeune pour le niveau de stress vécu dans les domaines suivants : école, futur, autres problèmes, temps libres, sexe opposé et stress personnel (Dumont, Leclerc et al., 2015; Dumont, Rousseau et al., 2015). On observe également un niveau de satisfaction de vie similaire entre les filles et les garçons et entre les groupes d'âge (16-18 ans et 19-24 ans). Toutefois, comparativement aux garçons, les filles rapportent davantage de stress face à l'avenir, à la famille et sur le plan personnel. Des différences ont été observées en ce qui a trait aux stratégies d'adaptation utilisées par les jeunes de 16-18 ans par rapport aux 19-24 ans. En effet, les jeunes appartenant au groupe plus âgé utiliseraient des stratégies adaptatives productives et de référence aux autres plus fréquemment que les 16-18 ans. Ils présentent aussi davantage de ressources pour faire face aux difficultés, notamment en montrant une meilleure capacité à résoudre les problèmes et en présentant un niveau d'autoefficacité et d'optimisme plus élevé. Indépendamment du groupe d'âge, les filles adoptaient davantage de stratégies adaptatives non productives ou de référence aux autres que les garçons (Dumont & Rousseau, 2018). Pour l'ensemble des jeunes interrogés, le besoin de mieux se connaître, de mieux gérer

son stress et d'être plus autonome ressortent prioritaires (Dumont, Leclerc et al., 2015; Dumont, Rousseau et al., 2015). En effet, en plus des difficultés et sources de stress qui leur sont propres, ces jeunes adultes traversent également la période du développement identitaire (Arnett, 2000; Marcotte et al., 2010). Le capital identitaire se représente notamment par l'estime de soi et le lieu de contrôle interne (Marcotte & Ringuette, 2011). Chez des jeunes de 16 à 24 ans fréquentant un CEA, Marcotte et Ringuette (2011) ont montré que l'estime de soi, en plus d'être significativement liée au lieu de contrôle et au soutien familial, contribue à l'implication scolaire de ces jeunes, facteur important dans la quête d'un premier diplôme.

*En résumé*, les jeunes fréquentant l'éducation des adultes sont nombreux à avoir rencontré des difficultés dans leur parcours scolaire et ils visent l'obtention d'un premier diplôme de niveau secondaire afin de transiger vers le marché du travail ou l'obtention de préalables nécessaires à la poursuite de leurs études (Rousseau et al., 2010). Ils présentent des doutes importants face à leurs capacités et ressentent divers besoins, notamment celui de mieux se connaître, d'apprendre à faire face au stress et de devenir plus autonomes. De manière générale, les jeunes rencontrent de nombreuses transitions, voire des épreuves qui surviennent durant cette période, tant dans la sphère amoureuse, familiale, que scolaire ou professionnelle, qui peuvent être sources de stress (Gaudet, 2007). Ces transitions sont à même de constituer des facteurs de stress encore plus importants pour les jeunes fréquentant les CEA qui sont plus vulnérables par leur histoire de vie et difficultés passées. Soutenir les jeunes adultes dans leur développement global s'avère donc essentiel afin de

les amener vers une réussite scolaire et par la suite, professionnelle (Villemagne & Myre-Bisaillon, 2015) et ainsi, favoriser leur mieux-être. La prochaine section vise à préciser les sources de stress rencontrées à l'adolescence et chez le jeune adulte. Par la suite, les différents styles de coping adoptés par les jeunes seront explorés, ainsi que l'impact de ceux-ci sur l'adaptation au stress.

### **Préoccupations et sources de stress liées aux phases développementales**

La présente section porte sur la conception générale du stress, ainsi que sur les impacts de celui-ci sur la santé physique et mentale des gens. Les recherches ayant examiné les particularités de la clientèle adolescente et de jeunes adultes sont ensuite rapportées.

Le stress peut être vu dans une perspective développementale, transitionnelle (Marcia, 2010). Erik Erikson est l'un des pionniers des théories développementales. Le stress ne se manifeste pas de la même manière aux différents âges de la vie (p. ex., les soucis financiers ne sont généralement pas une source de stress à l'enfance) (Marcia, 2010). Il ne doit pas non plus être perçu uniquement comme négatif, puisque les événements stressants contribuent au dépassement et à l'évolution de la personne (développement de soi). L'individu se développe tant sur le plan physique que cognitif, de même les attentes sociales à son égard changent également. Le fait de grandir implique une nouvelle position, de nouveaux droits, mais également la perte des anciens. Les pertes sont connues pour engendrer de la souffrance, un déséquilibre et un besoin de s'adapter. Cette réalité s'applique parfaitement aux adolescents en transition entre le monde des enfants et celui

des adultes où une grande autonomie est requise. Ils sont également en quête de sens face leur identité et à la vie de façon plus générale. Le but de cette section est de favoriser une meilleure compréhension de ce qu'est le stress aux différents temps de la vie, pour ensuite comprendre les mécanismes d'adaptation à ce dernier.

### **Stress : définition et impacts**

Le stress est un état rencontré tout au long de la vie, pouvant affecter le bien-être des individus de même que la santé physique et psychologique, surtout lorsqu'il n'est pas bien géré ou qu'il devient chronique (Lupien, 2010). Les sources de stress rencontrées, ainsi que la manière d'y faire face, varieront notamment en fonction de l'étape développementale à laquelle l'individu se situe, d'où l'importance d'avoir précisé en amont les défis et les particularités de l'adolescence et du jeune adulte. Le stress est un concept ayant été largement étudié dans le domaine de la psychologie, qui suscite encore aujourd'hui un grand intérêt. On retrouve parmi les pionniers Hans Selye et Walter Cannon, considérés l'un ou l'autre, selon les chercheurs, comme les pères de la théorie du stress biologique. Pour Selye (1974), le stress se définit comme étant « la réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite » (p. 27). Pour Cannon, selon Lupien (2010), le stress correspondrait aux conditions externes qui peuvent modifier l'équilibre du corps et produire une réponse néfaste. Les travaux réalisés par Cannon sur la réponse combat-fuite, ainsi que ceux de Selye, ont eu une influence significative sur les modèles actuels du stress.

Le cheminement historique des études portant sur le stress psychologique conduit aux recherches réalisées par Lazarus et Folkman (1984), également pionniers dans le domaine. Ils proposent la définition suivante : le stress psychologique est une relation particulière entre la personne et son environnement, qui est évaluée par la personne comme étant exigeante ou dépassant ses ressources et menaçant son bien-être. En d'autres termes, les situations perçues comme indésirables ou incontrôlables engendrent de la détresse (Calicchia & Graham, 2006). Ainsi, le stress dépend de la perception qu'a l'individu de l'événement et du sens qu'il lui attribue en se basant sur ses souvenirs et apprentissages passés (psychologique), ainsi que sur sa capacité à s'adapter (Kay, 2010). Plus spécifiquement, les apprentissages scolaires peuvent également influencer l'interprétation des situations vécues. Ses perceptions seront aussi influencées par des facteurs physiologiques (génétique) et sociaux (soutien psychoaffectif, culture, etc.). Il existe ainsi de nombreuses différences individuelles au niveau de la vulnérabilité de la personne aux facteurs de stress. Définir le stress en fonction d'une relation permet de tenir compte à la fois du stimulus (événement environnemental) engendrant le stress et de la réponse de l'individu à celui-ci. Cette définition permet de tenir compte des aspects individuels, tout comme des aspects situationnels (Frydenberg, 1997). Il s'agit du modèle transactionnel du stress et du coping de Lazarus et Folkman, qui sera présenté plus en détail dans la section portant sur le coping.

Tout en tenant compte des différences individuelles, les différentes sources de stress peuvent être regroupées en catégories. Elles peuvent être catégorisées, par exemple selon

qu'elles représentent une mésentente quotidienne (p. ex., une querelle entre amis), un stress normatif (p. ex., des changements corporels), un stress chronique (p. ex., un handicap physique permanent) ou un stress traumatique (p. ex., un viol) (Frydenberg, 2008). Il peut également être défini en fonction de sa fréquence ou de sa durée dans le temps (Lazarus & Folkman, 1984). Le stress engendre de nombreuses répercussions sur la vie des individus, tant par des réactions physiques qui peuvent se manifester de manière quasi immédiate à la suite d'une situation de stress vécue (p. ex., une augmentation du rythme cardiaque, des tensions musculaires), soit à plus long terme au niveau du corps et de la tête, comme l'apparition de maladies. La relation entre stress et maladie physique ou psychologique est supportée par plusieurs études (Calicchia & Graham, 2006; Lupien, 2010). La relation entre stress et maladie psychologique demeure toutefois plus directe et démontrée empiriquement que lorsqu'il est question de maladies physiques (Byrne et al., 2007; Calicchia & Graham, 2006). Plus spécifiquement, l'interprétation d'une situation comme étant, par exemple, nouvelle ou imprévisible, pourra produire une réponse de stress qui, s'il devient chronique, pourrait avoir des effets néfastes sur la santé (Lupien, 2010). En plus de la sphère physique et psychologique, il est reconnu chez les jeunes que le stress affecte également l'adaptation psychosociale et scolaire (Dumont & Bluteau, 2014). Les effets du stress sont majeurs, et ce, qu'il s'agisse d'un événement important ponctuel ou d'une série de stressseurs quotidiens de plus faible intensité.

Finalement, reprenons les résultats des travaux de Lupien (2010), qui apportent certaines précisions aux caractéristiques nécessaires pour que l'individu considère une

situation comme stressante. La situation vécue doit répondre à au moins l'une des quatre caractéristiques suivantes :

- Contrôle (l'individu doit avoir l'impression qu'il a peu ou pas de contrôle sur la situation, que la situation lui échappe);
- Imprévisibilité (situation soudaine, non planifiée, à laquelle on n'est pas préparé);
- Nouveauté (situation qui n'a encore jamais été vécue, non familière);
- Ego menacé (situation pouvant mettre en danger l'estime de soi, l'image de la personne).

Bien que plusieurs caractéristiques du stress soient généralisables à l'ensemble des individus, il existe néanmoins des nuances propres aux adolescents qui seront présentées ici-bas.

### **Particularités du stress et préoccupations liées à l'adolescence et au jeune adulte**

Le stress peut être vécu différemment en fonction du moment de la vie où l'individu se situe. Plus spécifiquement, il est reconnu que toute transition entre un stade de la vie (prime enfance, enfance, adolescence et adulte) et le suivant engendre un stress (Miller, 2010). En effet, toute transition implique de nombreuses adaptations auxquelles les individus ne se sentent pas toujours prêts. Notamment, le passage de la petite enfance à l'âge adulte implique un changement de statut, celui de receveur, à l'enfance, à pourvoyeur, à l'âge adulte (Marcia, 2010). Cette transition se fait indubitablement par la traversée de l'enfance, puis de l'adolescence. C'est également dans cette dernière période

que les changements se font les plus rapides (Byrne et al., 2007). Plus spécifiquement, les adolescents font face à des changements normatifs, tels que la maturation sexuelle, le développement de la pensée formelle et la crise identitaire liée au développement physique, sexuel, psychologique, cognitif et interpersonnel (Dumont et al., 2013). La plupart des adolescents traversent généralement cette étape sans difficulté majeure (Frydenberg, 1997; Kay, 2010). Néanmoins, il est vrai qu'ils font face à de nombreux stress et inquiétudes auxquels ils n'ont pas été confrontés par le passé (Frydenberg, 1997).

Les adolescents et les jeunes adultes sont à un tournant de leur vie où l'on s'attend progressivement à les voir prendre leurs responsabilités d'adulte, à une période d'indépendance et d'un besoin de développer leur propre identité (Frydenberg, 1997). Au début de l'adolescence, les préoccupations se situent davantage au niveau du vécu scolaire et des relations avec les pairs et la famille (Frydenberg, 2008). Les jeunes peuvent également être confrontés à la maladie ou au décès de proches, ou ressentir la pression des parents, notamment au niveau des performances scolaires attendues. Vers la fin de l'adolescence, les préoccupations se centrent davantage sur les relations avec les pairs, mais également sur les objectifs associés aux projets de vie. Certains y verront une occasion d'acquérir de nouveaux privilèges, et les stress rencontrés (p. ex., l'entrée sur le marché du travail) seront vus davantage positivement que négativement. D'ailleurs, les enjeux propres à cette période, selon la théorie développementale d'Erikson, sont l'identité *versus* la diffusion de l'identité; et pour le jeune adulte, l'intimité *versus* l'isolement (Marcia, 2010). Ces changements peuvent générer du stress lorsque l'individu,



pour de multiples raisons (p. ex., des croyances limitatives, des expériences vécues, des symptômes psychologiques), éprouve des difficultés à résoudre la phase développementale où il se situe.

Les adolescents vivent notamment des transitions au niveau de la vie scolaire et ces remaniements peuvent contribuer à une prise de distance, voire à l'augmentation des mésententes au niveau familial en raison de leur remise en question des valeurs et de leur besoin de se différencier (Atger, 2007). La prise de distance par rapport à la famille laisse place à un rapprochement au niveau des relations amicales (Frydenberg, 2008). L'adolescence est ainsi vécue à travers les interactions entre les jeunes et les contextes dans lesquels ils se développent (Frydenberg, 1997). Ces interactions engendrent des influences réciproques entre les divers acteurs impliqués. Ainsi, l'identité se construit à partir de deux principaux processus : l'exploration, puis l'engagement dans un certain nombre de croyances, valeurs et buts professionnels alternatifs (Marcia, 2010). L'adolescent qui réussit à expérimenter différents rôles et à répondre aux nouvelles exigences de la société s'en sort généralement avec une identité assez bien consolidée qu'il ira tester dans sa vie d'adulte. Comme mentionné préalablement, l'étape développementale suivante consiste à entrer en relation d'intimité et d'engagement avec au moins une autre personne (Marcia, 2010). Il est essentiel que l'identité soit à la fois suffisamment solide, mais également flexible afin que l'individu puisse s'adapter à l'autre sans perdre de vue qui il est.

Les sources de stress varient énormément en fonction de l'âge de l'individu, mais également de l'époque à laquelle il vit (Byrne et al., 2007). Ainsi, l'étude de Byrne et al. (2007), portant sur le développement de l'*Adolescent Stress Questionnaire* (ASQ), a confirmé dix principaux domaines qui préoccupent ou engendrent du stress chez les adolescents : la vie à la maison, les performances scolaires, la présence à l'école, les relations romantiques, la pression des pairs, les interactions avec les enseignants, l'incertitude face au futur, les blessures ou conflits scolaires, les pressions financières, et finalement les responsabilités d'adulte émergentes. Le milieu scolaire, occupant une place significative dans la vie des jeunes de cet âge, regroupe plusieurs facteurs de stress et mérite une attention particulière. Principalement, l'anxiété aux évaluations est vécue de façon modérée ou sévère par près de la moitié des jeunes de quatrième et cinquième secondaire fréquentant une école publique (Dumont, Leclerc, Massé, Potvin, & McKinnon, 2009). Certains parcours de vie peuvent être associés à des niveaux de stress plus élevés, comme lors de difficultés scolaires qui rendent difficile l'obtention d'un diplôme. Ces jeunes font également face à des sources de stress non normatives, telles que les événements de vie (accident, déménagement, etc.) et les tracasseries quotidiens (devoirs, chicanes de famille, etc.).

D'un point de vue physiologique, l'adolescent et le jeune adulte connaissent un développement important du lobe frontal qui serait associé à une plus grande sensibilité au stress (Kay, 2010). De manière générale, le stress agit sur le corps par la sécrétion d'hormones et l'activation du système nerveux (Plusquellec et al., 2015). La présence de

stress entraînerait un niveau élevé de cortisol, lié à une réduction du volume de l'hippocampe et des problèmes de mémoire associés. Plus spécifiquement, le cerveau des adolescents serait d'ailleurs plus sensible au cortisol et un niveau élevé de cette hormone serait associé à une atteinte du cortex préfrontal et ainsi, à une diminution de l'efficacité des fonctions exécutives (Kay, 2010; Plusquellec et al., 2015). Cette réaction plus sensible aux hormones du stress pourrait être associée, en partie, à une augmentation du taux de dépression à l'adolescence (Plusquellec et al., 2015).

Les impacts du stress sur les individus sont nombreux. À l'adolescence, un niveau de stress élevé est associé à l'adoption d'un style de vie néfaste pour l'individu (obésité, inactivité physique, alcool, tabac, etc.) (Byrne et al., 2007). De plus, la détresse psychologique ainsi que d'autres variables personnelles associées au stress auraient été démontrées dans certaines études comme négativement associées aux performances scolaires (Dumont, Leclerc, & Deslandes, 2003). Plus spécifiquement, lorsque le niveau de stress augmente, on observe notamment une diminution des résultats scolaires (Dumont & Leclerc, 2007; Frydenberg, 2008; Stoliker & Lafrenière, 2015), ainsi que l'accentuation de troubles internalisés, tels que l'anxiété et la dépression (Dumont & Leclerc, 2007; Russell, 2010), une diminution du bien-être (Russell, 2010), un sentiment d'autoefficacité et une estime de soi moins élevés (Dumont & Leclerc, 2007), et une augmentation des problèmes de comportement (Frydenberg, 2008).

Dans l'étude de Dumont et Rousseau (2016), dont la présente thèse fait partie, les jeunes de l'échantillon présentaient globalement un faible niveau de stress psychologique, à la frontière supérieure, tel que mesuré par le questionnaire de *Problèmes dans divers secteurs de vie - Stress Problem Questionnaire* (Seiffge-Krenke, 2005, adaptation française par Dumont, Massé, Leclerc, & Potvin, 2006), qui évalue le niveau de stress ressenti dans six domaines d'activités. Le niveau de stress passe à moyen pour les sous échelles : stress vécu à l'école, face au futur, à la maison, avec les autres élèves, lors des temps libres, avec le sexe opposé et envers eux-mêmes. Les résultats de Dumont et Rousseau (2016) démontrent également que les filles se disent statistiquement plus stressées face au futur que les garçons.

Le stress vécu par les jeunes a un impact sur leur vie et les accompagne dans les différents milieux dans lesquels ils gravitent. Des institutions sociales, telles que l'école, tentent de s'adapter au mieux aux besoins des jeunes à cette période afin d'encadrer et de faciliter, lorsque possible, ce passage en vue de permettre à la personne de se développer sainement (Marcia, 2010).

### **Coping chez les adolescents et jeunes adultes**

Lorsque confronté à une situation perçue comme difficile ou dépassant ses capacités, la manière dont un individu y fera face occupe une place essentielle en ce qui a trait aux répercussions sur sa vie (Byrne et al., 2007), notamment en ce qui concerne les moyens utilisés pour s'équilibrer face à une situation stressante (stratégies adaptatives) et la qualité

de l'adaptation biopsychosociale qui en résultera (bonne ou mauvaise santé). La présente section vise à présenter en quoi consiste le coping, puis l'impact des différentes stratégies utilisées sur la santé physique et psychologique.

Le concept de coping découle fréquemment d'études et de théories portant sur le stress. L'une des premières équipes de chercheurs à s'être penchée sur le domaine est celle de Lazarus et Folkman (1984) avec le modèle transactionnel (relation dynamique et bidirectionnelle entre l'individu et son environnement). Ces derniers définissent le coping comme étant l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux adoptés en vue de tolérer, d'éviter ou de minimiser l'effet du stress sur le bien-être physique et psychologique d'un individu. Il s'agit d'une définition étant encore grandement reconnue et utilisée dans les études sur le coping, où ce dernier est perçu comme un processus flexible qui évolue dans le temps.

Folkman (1997) a plus tard apporté des modifications au modèle transactionnel du stress et du coping afin d'intégrer la psychologie positive, plutôt que simplement la détresse. Il a démontré qu'une situation de stress, en l'occurrence, prendre soin d'un conjoint malade, n'engendrait pas seulement des symptômes de détresse, mais simultanément des états mentaux positifs comparables à ceux d'une population générale n'étant pas confrontée à des facteurs de stress particuliers, lorsque le conjoint ne mourait pas au cours de l'étude. En effet, les états positifs associés à la maladie du conjoint survenaient au moins aussi souvent que les états négatifs. Les stratégies associées aux

états psychologiques positifs font toutes référence au fait de chercher ou trouver un sens positif à l'événement : réévaluation positive, stratégie centrée sur le problème, croyances et pratiques spirituelles, et donner un sens positif à des événements ordinaires de la vie courante.

Sur la base de son étude, Folkman (1997) propose d'apporter certaines modifications au modèle transactionnel initial du stress afin de tenir compte de ces états psychologiques positifs, en suivant trois voies. La première propose que ces états découleraient du sens donné (ou de la signification donnée) par l'individu aux situations stressantes afin de mieux y faire face. Selon l'approche de Folkman, il y aurait trois processus cognitifs impliqués : 1) la réévaluation positive d'une situation permet, grâce à l'interprétation qu'en fera l'individu selon ses valeurs profondes et ses croyances, de lui donner du sens; 2) la réévaluation de ses objectifs et la planification d'une stratégie adaptative centrée sur le problème favorise l'impression ou le sentiment d'atteindre ses buts et d'avoir plus de contrôle; et 3) l'activation des croyances et des expériences spirituelles permettent à l'individu de trouver un sens existentiel aux circonstances/situation/expériences. Globalement, selon cette voie, l'élève vivant des difficultés scolaires pourrait par exemple croire qu'il n'a pas réellement besoin de réussir à l'école pour réussir dans la vie. La seconde voie implique que le coping serait davantage une réponse à la détresse vécue qu'à la situation d'origine. Par exemple, un élève continuellement mis à l'écart des autres pourrait se sentir en relation (et valorisé) avec un jeune de sa classe qui lui demande de lui prêter ses notes de cours à la suite d'une absence. La dernière voie implique que les

états psychologiques positifs vécus pourraient à leur tour influencer les stratégies adoptées pour faire face au stress, par exemple en motivant l'individu à fournir de nouveaux efforts pour s'adapter, comme lorsqu'un élève se sent de nouveau motivé à persévérer à la suite de l'obtention d'un résultat positif à une matière pour laquelle il était en échec. Ce modèle nécessite toutefois des recherches futures afin d'être confirmé.

Frydenberg (1997, 2008) est également une chercheuse de renom s'étant penchée sur le concept de coping, principalement en lien avec la période de l'adolescence. Sa conceptualisation est basée sur plus de 15 ans de recherches réalisées auprès de différentes personnes. Selon elle, le coping est fait de réponses utilisées par un individu, que ce soit sur le plan des pensées, des émotions ou des actions, afin de faire face à des difficultés rencontrées dans son quotidien ou lors de circonstances particulières. Le coping pourrait également s'appliquer lorsqu'il est question de poursuivre des objectifs en vue d'un succès. Elle propose 18 stratégies regroupées en trois styles de coping dominants (productif, non productif et centré sur les autres). Cette catégorisation permet de tenir compte de l'interaction entre l'individu et son environnement, ainsi que de ses ressources personnelles. De plus, sa construction repose à la fois sur un regroupement conceptuel et empirique à partir d'analyses factorielles (Frydenberg, 1997). La catégorie de coping productif correspond aux stratégies visant à résoudre le problème avec une attitude optimiste, en forme, détendu et en relation avec les autres (Frydenberg, 2004). Le style de coping non productif regroupe les stratégies d'évitement du problème avec une incapacité à y faire face directement ou immédiatement. Finalement, le coping intitulé référence aux

autres consiste, comme son nom l'indique, en la capacité de se tourner vers les autres en vue d'obtenir de l'appui (pairs, professionnels, etc.). Cette catégorisation fait l'objet d'un questionnaire, l'*Adolescent Coping Scale* (Frydenberg & Lewis, 1993) et a été utilisé dans de nombreuses études chez les adolescents, comme présenté ultérieurement. Il a également fait l'objet d'une validation française qui a permis de valider l'utilisation auprès d'adolescents québécois (Leclerc, Pronovost, & Dumont, 2009). L'efficacité d'une stratégie varie en fonction du problème auquel l'individu est confronté (Frydenberg, 1997). Ainsi, aucune stratégie n'est entièrement bonne ou mauvaise en soi. Lorsque l'adolescent ne parvient pas à s'adapter de façon adéquate aux situations vécues, qu'il ressent une pression constante et de l'incertitude, il peut en résulter de l'anxiété, de la dépression, et dans de rares cas, un suicide. La détresse vécue chez les jeunes aura un impact au niveau des performances scolaires et des relations sociales (Frydenberg, 2008).

Les questionnaires, dont l'*Adolescent Coping Scale* (Frydenberg & Lewis, 1993), permettent de cerner le style de coping de l'individu, c'est-à-dire la tendance d'une personne à réagir d'une manière qui soit consistante au travers différents contextes. On pourra tout de même observer des différences intra-individuelles dans le choix des stratégies en fonction de la nature et du contexte liés à l'événement, par exemple si celui-ci est prévisible, nouveau, etc., et de l'évaluation cognitive que fait l'individu de la situation. Dans le même ordre d'idées, aucune stratégie n'est considérée en soi comme bonne ou mauvaise, mais plutôt comme efficace ou inefficace pour s'adapter à la situation et réduire la détresse associée. Cela varie selon le contexte et la situation de stress vécue.



Des chercheurs ont investigué la relation entre les styles de coping et différentes composantes de la vie de l'individu, tel que présenté ici. Plus spécifiquement, les stratégies non productives, telles que le déni, la tendance à se blâmer, la désinhibition comportementale et la consommation de substances seraient liées à un taux élevé de psychopathologie, comme les troubles internalisés et externalisés (Conklin et al., 2015; Dumont, Leclerc, & Pronovost, 2000). Dans une étude réalisée en 2003, Pronovost, Leclerc et Dumont ont également observé que les adolescents québécois présentant un haut niveau de risque suicidaire présentaient un répertoire de stratégies d'adaptation plus déficitaire que ceux n'étant pas à risque. Les stratégies non productives étaient associées positivement au risque suicidaire, alors que les stratégies productives y étaient associées négativement. En ce qui a trait au domaine scolaire, la recherche de soutien professionnel et certains types d'activités sociales seraient de bons prédicteurs du décrochage scolaire, alors que l'engagement familial y était négativement associé (Hess & Copeland, 2001).

Selon une étude réalisée au Québec auprès de 40 adolescents, il n'y avait pas de différence significative entre les jeunes présentant un haut niveau de détresse psychologique et ceux présentant un faible niveau, tel que mesuré par l'Indice de détresse psychologique de Santé Québec (IDPSQ-14) (Préville, Boyer, Potvin, Perreault, & Légaré, 1992) pour l'utilisation du style de coping « référence aux autres » (Tétreault, Leclerc, & Pronovost, 2009). Parmi les jeunes utilisant ce style, la stratégie *rechercher du soutien social* était la plus utilisée. Quelques adolescents parmi le groupe ont tout de même nommé utiliser la stratégie : *rechercher de l'aide spirituelle* : « Un adolescent

explique : Je lis des livres... plus au niveau spirituel... c'est comme rétablir tes émotions... [...], tandis qu'une adolescente nommait plutôt la prière comme moyen de faire face à son problème » (p. 164).

Dans une étude réalisée auprès d'adolescents australiens, colombiens, allemands et palestiniens, Frydenberg et son équipe (2003) ont observé, sur base de *l'Adolescent Coping Scale*, qu'il existait des différences au niveau des stratégies de coping utilisées en fonction de leur origine ethnique, mais possiblement également en fonction du type et du niveau de stress vécu, tel qu'observé également dans des études antérieures. Un niveau de stress plus élevé pourrait être associé à un plus grand usage de stratégies d'adaptation. Plus spécifiquement, ils ont notamment observé que les Colombiens et les Palestiniens avaient plus tendance à rechercher l'appui spirituel que les Australiens et les Allemands. D'un point de vue critique, il est possible d'émettre l'hypothèse que les différences obtenues pourraient s'expliquer en partie par les différences entre ces pays, tant d'un point de vue économique qu'humanitaire, sécuritaire ou de la sécularisation.

D'autres études ont également observé des différences d'utilisation de stratégies d'adaptation en fonction de la clientèle à l'étude (p. ex., l'âge, le genre, l'origine ethnique), mais également en fonction du type de problème vécu (p. ex., social, scolaire) (Eschenbeck, Kohlmann, & Lohaus, 2007; Firth, Greaves, & Frydenberg, 2010; Frydenberg, 2008). Sur la base de *l'Adolescent Coping Scale*, des différences ont été observées chez des jeunes de 12 à 15 ans présentant des difficultés d'apprentissage,

comparativement à une population régulière (Firth et al., 2010). Dans cette étude, les jeunes de 12-13 ans présentant des difficultés d'apprentissage avaient davantage tendance à utiliser des stratégies d'adaptation non productives, telles qu'ignorer le problème et ne pas s'adapter (attitude plus passive). Pour les jeunes de 14 et 15 ans, les différences n'étaient pas significatives au niveau du style de coping non productif, mais une tendance à davantage ignorer le problème ou ne pas s'adapter a tout de même été observée. Dans une autre étude, Frydenberg et Lewis (1993) ont observé que les jeunes plus âgés (11<sup>e</sup> année scolaire, 15-16 ans) avaient davantage tendance à se blâmer et à utiliser des techniques de réduction de la tension que les jeunes des autres niveaux (7<sup>e</sup> à 10<sup>e</sup> année scolaire). Les plus jeunes (premières années post-primaire) utilisaient davantage de stratégies centrées sur le travail. Frydenberg (2008) rapporte d'ailleurs que les stratégies de coping utilisées à l'adolescence, considérant les changements rapides survenant à cette période, varient grandement. Ainsi, il apparaît important d'accorder de l'importance à l'âge des jeunes à l'étude, ainsi qu'à la présence ou non de difficultés d'apprentissage.

Dans une étude réalisée par Frydenberg (2008) auprès d'adolescents de 11 à 19 ans sur la base de *l'Adolescent Coping Scale*, les jeunes avaient majoritairement tendance à utiliser les stratégies : résoudre le problème et travailler fort. Toujours selon cette étude, les stratégies de : l'activité physique, recherche de support social, s'investir dans des amitiés, pensée magique, et se centrer sur le positif, revenaient également assez souvent. Les stratégies les moins souvent utilisées étaient la recherche de soutien professionnel, les actions sociales et le support spirituel. Comme rapporté précédemment, les adolescents

plus âgés, clientèle de la présente étude, auraient davantage tendance à utiliser des stratégies de réduction de la tension, pouvant se référer par exemple à la consommation d'alcool ou de cigarettes, ou à se blâmer lorsque les choses ne se passent pas comme prévu. Les filles plus âgées auraient davantage tendance à utiliser des stratégies non productives.

Une autre étude révèle chez des jeunes de 12 à 19 ans, que la perception du stress tend à diminuer avec l'âge et que les stratégies d'adaptation de type actives et de coping interne, c'est-à-dire les stratégies cognitives, telles que la recherche de solutions et l'anticipation, tendent à augmenter (Seiffge-Krenke, Aunola, & Nurmi, 2009). En bref, les résultats des différentes études divergent à savoir si, en vieillissant, les adolescents auraient tendance à utiliser plus ou moins fréquemment les stratégies centrées sur la résolution de problèmes et, à l'opposé, à utiliser davantage ou moins fréquemment les stratégies non productives. En plus des différences au niveau de la maturation et de la perception des situations de stress vécues, Seiffge-Krenke et Beyers (2005) ont observé que le style d'attachement pouvait également influencer le choix des stratégies de coping, tant chez l'adolescent que chez le jeune adulte, ce qui pourrait en partie expliquer les différences de résultats observées.

En plus des différences associées à l'âge des jeunes, le sexe pourrait également influencer les moyens par lesquels les garçons et les filles s'adaptent aux situations de stress (Eschenbeck et al., 2007; Frydenberg & Lewis, 1991, 1993). Il apparaît important de préciser que les différences entre les genres varient d'une culture à l'autre

(Frydenberg, 2008). De manière générale, bien que plusieurs similitudes aient été observées, les filles de 11 et 12 ans auraient davantage tendance à rechercher le support social, à se centrer sur les relations, à espérer le meilleur et une tendance à la pensée magique que les garçons. En revanche, ces derniers auraient davantage tendance à utiliser la stratégie de l'activité physique que les filles (Frydenberg & Lewis, 1993). Des résultats similaires ont été obtenus par Eschenbeck et al. (2007), où les filles avaient plus tendance à utiliser les stratégies de recherche de support social et de résolution de problèmes. Les garçons, pour leur part, utilisaient davantage des stratégies de type évitement. Une autre étude rapporte que les filles auraient davantage tendance à adopter un style de coping actif, notamment par la recherche de support social, que les garçons (Seiffge-Krenke et al., 2009). Les différences observées entre les garçons et les filles pourraient entre autres s'expliquer, par exemple, du fait des différences dans la façon de se percevoir (p. ex., l'estime de soi), au niveau des peurs et en lien notamment avec le niveau d'anxiété perçu, souvent plus élevé chez les filles que chez les garçons (Frydenberg, 2008).

Pour les jeunes de la présente étude, tel que mesuré par l'échelle des *Stratégies d'adaptation des adolescents* (Frydenberg & Lewis, 1993; adaptation française par Pronovost et al., 1997), les résultats de Dumont et Rousseau (2016) précisent le degré d'utilisation des différents styles de coping. En effet, le score global du style productif se situe à la jonction entre une utilisation moyenne et élevée. Les jeunes de l'étude utilisent les stratégies non productives et centrées sur les autres de façon moyenne. Les filles ont davantage tendance à adopter les stratégies de référence aux autres comme rechercher le

soutien social ou l'aide professionnelle. Dumont et Rousseau (2016) précisent que le groupe des 19-24 ans utilise davantage les stratégies de type productif et « une plus grande capacité à résoudre de manière rationnelle des problèmes (score global) comme définir et formuler un problème [...], apporter des solutions de remplacement [...] et prendre des décisions » (p. 46), comparativement au groupe des 16-18 ans.

*En résumé*, les stratégies d'adaptation correspondent aux ressources personnelles des individus vers lesquelles ces derniers se tournent lorsque confrontés à des situations de stress vécues ou à l'interprétation de situations comme étant stressantes ou menaçantes. Elles peuvent varier en fonction du genre, de l'âge, de l'origine ethnique (culture) de l'individu et également en fonction du type de problème rencontré. Le modèle transactionnel, tenant compte de l'interaction continue entre l'individu et son environnement, demeure un référent dans le domaine, car il tient compte de la relation stress-détresse. Les adaptations proposées par Folkman à ce modèle permettent de prendre en considération des aspects psychologiques positifs, c'est-à-dire de considérer que le stress n'entraîne pas seulement des effets négatifs. Plus spécifiquement, le sens attribué à l'événement pourrait influencer positivement la manière dont l'individu réagit au facteur de stress et l'utilisation ultérieure de stratégies d'adaptation. La spiritualité pourrait, chez certaines clientèles, influencer cette recherche de sens. Ce dernier concept sera présenté de manière plus approfondie dans la prochaine section.

### **Spiritualité<sup>1</sup>, coping et facteur de protection**

La section précédente a permis de mieux cerner le rôle des stratégies adaptatives lorsque les jeunes sont confrontés au stress. La présente section a pour objectif tout d'abord, de définir le concept de spiritualité de manière plus générale, puis en établissant la distinction entre coping spirituel et bien-être spirituel. Ensuite, les particularités de la place de la spiritualité chez les adolescents et de leurs croyances seront également abordées. Cette section offrira finalement une amorce de réflexion à la relation existant entre spiritualité et santé physique et mentale.

Le concept de spiritualité provient principalement des traditions religieuses, comme le christianisme (Sheldrake, 2007). Pour les besoins de la recherche scientifique, certains chercheurs ont tenté de clarifier la définition de la spiritualité de manière à opérationnaliser cette variable. Un ouvrage de William James, psychologue et philosophe à l'Université de Harvard datant de 1902, abordait déjà la conception de la religion et le manque d'études scientifiques dans le domaine. De nouvelles études ont vu le jour au tournant des années 1980. Les définitions ont eu tendance à se transformer au fil de l'histoire et avec la distinction de plus en plus importante entre le concept de religion et celui de spiritualité (Casas, González, Figuer, & Malo, 2009; Hill et al., 2000). On observe un intérêt grandissant pour ce concept vers la fin des années 80 et le début des années 90

---

<sup>1</sup> Dans le cadre de cette thèse de doctorat, le cadre théorique psychologique a été davantage retenu que celui des sciences religieuses tel que le conçoit Roussin (2003) : « La vision psychologique s'intéresse donc davantage au sujet humain qui vit l'expérience spirituelle qu'au système de croyances inhérent à son expérience. » (p. 80).

avec un nombre croissant d'études sur le sujet, portant notamment sur la relation entre spiritualité et santé. On se réfère souvent aujourd'hui à la spiritualité soit comme un synonyme de religion, soit en tant que séculière ou laïque, appelée aussi spiritualité contemporaine (Roussin, 2003). La spiritualité est ainsi généralement organisée selon deux grandes lignées d'adhérence : ceux croyant en un dieu et ceux dont aucun dieu ne fait partie de leur spiritualité, de leurs croyances (McSherry, Cash, & Ross, 2004). Il existe également de nombreuses sous-catégories dans la définition du concept de spiritualité, dont : l'existentialisme, la quête de sens, l'accomplissement dans la vie et le sentiment d'appartenance individuel ou au reste du monde. Il est à noter que certaines de ces sous-catégories ne font pas l'unanimité, comme l'existentialisme, puisqu'il s'agit avant tout d'un courant philosophique. Néanmoins, ce concept correspond à une façon de voir le monde qui peut tout de même être associé aux valeurs spirituelles de certains.

La psychologie s'intéresse de plus en plus à cette nouvelle spiritualité, c'est-à-dire celle n'étant pas liée à Dieu, puisqu'elle est davantage associée au psychisme humain, à la construction de l'identité de l'individu (Roussin, 2003) et à la dimension de l'intériorité (Berger, 2003; Nault, 2003). Mager (2003), théologien, souligne principalement que bien que la spiritualité soit souvent associée à un concept d'intériorité, de regard à l'intérieur de soi, il n'en faut pas moins négliger l'interaction avec son environnement. Il souligne en effet, tout comme dans la théorie du stress et du coping de Folkman, l'importance de la relation constante entre l'individu et son environnement, comme rapporté par les sciences humaines et sociales; l'influence réciproque qui se joue entre eux.



L'environnement serait autant un facteur « constitutif » de la personne que la personne influence son milieu naturel et social par la manière dont elle réalise son existence.

La conception que se fait l'individu de la spiritualité est grandement influencée par la culture dans laquelle il évolue et par la pression à la conformité sociale vécue. De nombreux auteurs s'entendent toutefois pour dire que la conception de la spiritualité dépend grandement de perceptions individuelles et de la compréhension personnelle que l'individu s'en fait, témoignant de la difficulté à établir une définition universellement acceptable (McSherry et al., 2004). En référence à ce qui est rapporté dans diverses revues de littérature, afin de contrer cette difficulté, il semble essentiel de se référer à la spiritualité comme à un concept multidimensionnel (Cotton et al., 2009; Tanyi, 2002). Ainsi, celle-ci devrait se définir en termes d'attitudes et de comportements, d'un système de croyances et de valeurs, de sens attribué et de la transcendance (Cotton et al., 2009). Ce dernier concept, la transcendance, correspond à la capacité de l'individu d'aller au-delà de soi, de voir la vie d'un point de vue plus large et plus objectif (Piedmont, 1999).

La plupart des auteurs s'entendent pour dire que la spiritualité implique la recherche du « sacré » (Hill et al., 2000; Pargament, 1999). Elle peut se définir par les sentiments, les pensées, les expériences et les comportements associés au processus de recherche ou au fait de s'accrocher à ce qui est sacré dans la vie d'un individu (Hill et al., 2000). La spiritualité est aussi nommée « la question du *sens* », permettant de donner un sens unifiant et fondamental à l'existence (Nault, 2003, p. 40). Elle peut toutefois passer par

une relation à Dieu (religion), être orientée vers le monde, la nature, ou être centrée sur les individus, leur potentiel et leurs réussites, dans un volet plus humaniste. De manière plus globale, la définition contemporaine de la spiritualité fait référence aux valeurs et au sens profond avec lesquels les individus cherchent à vivre (Sheldrake, 2007). Elle peut être comprise comme la vision de l'esprit humain et de ce qui l'aide à atteindre son plein potentiel.

Une autre auteure, Baldacchino (2010), s'est penchée sur la définition du concept de spiritualité à travers de nombreux articles, des outils d'évaluation et un livre sur le sujet. Elle met également de l'avant que la spiritualité peut inclure ou non une relation à Dieu et à la religion, et qu'elle implique aussi une dimension biopsychosociale, une force qui amène la personne à grandir et changer, mais aussi à trouver un but et un sens à sa vie. Ainsi, d'après ses recherches, la plupart des définitions de la spiritualité auraient en commun une notion d'« intégralité », puisqu'elle comprend entre autres choses un volet intra et interpersonnel. Globalement, elle conclut qu'être connecté à l'intérieur de soi, avec les autres et avec une force supérieure (transcendance) « permet à l'individu de trouver un sens à la vie, ce qui peut mener à augmenter la foi, la paix, l'espoir et la responsabilisation de manière à faire face aux défis rencontrés dans la vie » [traduction libre] (p. 32).

En tenant compte de la littérature, la présente thèse adopte une construction multidimensionnelle de la spiritualité, où la religion peut être incluse si elle fait partie du système de croyances de l'individu. La définition retenue de la spiritualité, en référence

notamment à ce qui a été mis de l'avant par Baldacchino (2010), est la suivante : une recherche de sens, des valeurs, des croyances ou des pratiques qui servent à définir sa vision du monde et de l'être humain (et qui va au-delà de la religion). Ainsi, la spiritualité, étant de plus en plus détachée du religieux, se rapporte davantage au développement humain et plus spécifiquement au développement de l'humanité de l'individu (Roussin, 2003). Elle réfère ainsi au degré de satisfaction de l'individu face à ses croyances et à son existence, au bien-être spirituel, qui sera défini ici-bas.

### **Bien-être spirituel**

L'une des sous-composantes de la spiritualité est le bien-être spirituel. Comme suggéré par le National Interfaith Coalition on Aging, il peut être défini comme « l'affirmation de la vie, une relation à Dieu, à soi, à la communauté et à l'environnement qui nourrit et célèbre l'intégrité » (National Interfaith Coalition on Aging, 1975, [traduction libre], p. 4). D'autres auteurs clés, notamment Moberg, Paloutzin et Ellison, ont aussi contribué au développement du concept de bien-être spirituel et d'outils servant à le mesurer. Afin de situer d'où provient l'engouement actuel pour ce domaine de recherche et dans le cursus scolaire québécois, il importe de retourner aux premières sources portant sur le lien entre bien-être et religion. Dans un article publié en 1978, Moberg et Brusek soulignent que bien que certaines études de l'époque identifient la religion comme un élément clé de la qualité de vie des individus par sa contribution au bien-être individuel et sociétal, très peu d'écrits et de résultats de recherche sont à cette période disponibles sur cette dite relation. Ce nombre peu élevé de recherches serait

attribuable, entre autres, au manque de consensus dans la définition des concepts, à un risque de conflits entre institutions religieuses et gouvernementales, etc. Afin de contrer ces difficultés, Moberg et Brusek soulèvent la possibilité de s'intéresser, dans les études portant sur la qualité de vie, au bien-être spirituel, qu'ils présentent comme une mesure ou un indicateur de la santé spirituelle, plutôt qu'à la religion en elle-même, puisque cette dernière est grandement associée aux institutions religieuses. Le bien-être spirituel serait, pour sa part, indépendant et plus général. Ellison (1983) propose, tout comme Moberg et Brusek, de mesurer le bien-être spirituel, qui serait un indicateur, bien qu'approximatif de la santé spirituelle, l'état sous-jacent et l'expression de celle-ci, comme le sens attribué à la vie, la relation à Dieu, l'engagement spirituel, etc. Il fait référence au degré de satisfaction ressenti à l'égard de la spiritualité, qui peut être influencé par l'ensemble des expériences vécues depuis l'enfance, incluant les relations à la famille et aux pairs.

Paloutzian et Ellison (1982), rappelons-le, sont les premiers à avoir développé une échelle, soit la SWBS, servant à mesurer ce concept. Elle a été reprise par Ellison en 1983. Cette échelle comprend 20 questions se regroupant, selon le modèle initial, en deux échelles : le bien-être religieux et le bien-être existentiel. Lorsque nous nous référons au bien-être spirituel, il est préférable selon eux de parler d'une variable continue avec différents niveaux de satisfaction, plutôt que d'une variable dichotomique ou catégorielle se référant à l'absence ou à la présence du bien-être spirituel. Paloutzin et Ellison se sont grandement inspirés des écrits de Moberg et de sa définition, en reprenant l'idée générale des deux composantes du bien-être spirituel : verticale, c'est-à-dire la relation à Dieu (une

force supérieure plus grande que soi), et horizontale, liée à la satisfaction de la vie sans implication de la religion (relations à soi et aux autres, les croyances et les valeurs).

Ainsi, cet outil est inspiré de la définition de Moberg, reprise par la National Interfaith Coalition on Aging (1975), et est composé de deux échelles, soit le bien-être religieux et le bien-être existentiel. Le bien-être religieux fait référence, entre autres, à un degré de satisfaction face à la relation à Dieu, notamment au niveau du soutien perçu ou des attentes personnelles. Le bien-être existentiel fait quant à lui référence à la relation que l'individu entretient avec la vie en général, de même que le sens qu'il attribue à la vie envers sa propre existence et la place qu'il croit prendre sur terre (Ellison, 1983). L'échelle du bien-être existentiel comprend deux sous-facteurs : la direction de la vie et la satisfaction de la vie. De manière plus globale, les deux échelles impliquent le besoin de transcendance. Ce dernier fait référence à une dimension non physique, qui implique le bien-être ressenti lorsque nous trouvons des raisons d'agir, en lien avec le sens ultime de la vie (Ellison, 1983). La plupart des grandes religions du monde incluent la transcendance dans la voie qui mène au bonheur.

En ce qui a trait à la définition du bien-être spirituel, d'autres auteurs, Gomez et Fisher (2003), sur la base d'un relevé de la littérature, en sont arrivés à la conclusion que le bien-être spirituel peut se définir comme :

un état d'être reflétant des sentiments, des comportements et des cognitions positifs, en lien avec la relation à soi-même, les autres, la transcendance et la nature, qui en retour fournit à l'individu un sentiment d'identité, de totalité, de satisfaction, de joie, de contentement, de beauté, d'amour, de respect, d'attitudes positives, de paix intérieure et d'harmonie, d'un but et d'une direction dans la vie [traduction libre] (p. 1976).

Le *Spiritual Well-Being Questionnaire*, développé plus récemment par ces auteurs, regroupe le bien-être spirituel en quatre dimensions : la dimension personnelle (avec soi), la dimension communautaire (avec les autres), la dimension environnementale (avec la nature), et la dimension transcendante (avec Dieu). Ce questionnaire a été développé à partir du modèle de Fisher, qui tient compte de l'ensemble de ces quatre composantes afin de définir le bien-être spirituel.

Le SWBS de Ellison (1983) a été retenu dans la présente recherche en raison du nombre important d'études l'ayant utilisé pour l'évaluation du bien-être spirituel (Velasco & Rioux, 2009), la distinction claire entre bien-être spirituel et religieux et la considération accordée à la perception de l'individu face à ses croyances ou à sa relation avec la spiritualité. La validation francophone de cette échelle propose de regrouper les items en trois sous-échelles : Relation satisfaisante avec Dieu, relation insatisfaisante avec Dieu et insatisfaction existentielle (Velasco & Rioux, 2009). Selon les analyses factorielles effectuées, il n'y aurait pas d'échelle de satisfaction existentielle, mais plutôt une inversion de certains scores de l'échelle d'insatisfaction existentielle. La principale critique à l'égard de cette échelle serait le manque possible de sensibilité lorsqu'utilisée auprès d'une population moins religieuse. La clientèle de la présente étude étant

méconnue et souvent ignorée par les chercheurs, il est difficile de prédire si cela aura un impact sur les résultats.

Au-delà du bien-être spirituel, dans certains cas, lorsque l'individu fait face ou risque de faire face à des changements au niveau de ses valeurs qui lui apportaient de l'espoir et de la force face aux événements de vie, on fait alors référence à la détresse spirituelle (Jobin, 2013). Cette détresse serait vécue, notamment dans le milieu médical, à la suite de la maladie. En d'autres mots, l'individu ne parvient plus à avoir du sens de son expérience et peut développer une certaine angoisse face à la vie. Les interventions visant le développement du bien-être spirituel prennent ainsi toute leur importance afin de rétablir cet équilibre et l'espoir, puisqu'elles aident à trouver un sens aux événements vécus et à puiser dans ses ressources pour s'y adapter.

Comme mentionné précédemment, la conception du bien-être spirituel peut grandement différer entre les individus, qui plus est, entre les adultes et les adolescents (Casas et al., 2009). La version française du questionnaire choisi pour la présente étude, soit l'Échelle de bien-être spirituel (Ellison, 1983; traduction de Velasco & Rioux, 2009), permet de mesurer le degré de satisfaction (ou d'insatisfaction) de l'individu à l'égard de Dieu ou de la sphère existentielle par le biais de questions diversifiées et spécifiques. Dans leur étude, les chercheurs ont observé que les adolescents rapportaient un plus faible degré de satisfaction face à la religion ou la spiritualité et un plus haut taux de non-réponse que les adultes. Les échanges réalisés avec les adolescents leur ont permis d'observer que ces

derniers ne semblaient pas interpréter la question de la même manière que les adultes. Le sens ou la manière dont l'adolescent se sent dans sa vie (p. ex., ses expériences, ses buts, sa satisfaction), c'est-à-dire son bien-être existentiel, serait davantage un facteur associé à une meilleure santé physique ou mentale qu'une relation positive à Dieu, un bien-être religieux (Cotton et al., 2009).

Il existe dans certaines études des différences dans l'importance accordée au bien-être spirituel en fonction de la catégorie d'âge à laquelle l'individu appartient (phase développementale) et de son sexe (Hendricks-Ferguson, 2006). Par exemple, chez des jeunes présentant un cancer, les adolescents de 15 et 16 ans rapportaient un bien-être religieux plus élevé que ceux de 18 à 20 ans et légèrement plus élevé que les jeunes adolescents (13-14 ans). En se basant sur la théorie de Fowler, Hendricks-Ferguson (2006) soulève l'hypothèse que les jeunes au milieu de l'adolescence tentent de déterminer leurs propres convictions religieuses, tout en les intégrant à leurs valeurs personnelles. De plus, ils seraient possiblement davantage conscients des impacts du cancer et de leur développement que les plus jeunes; ils présenteraient également une plus grande maturité et une meilleure capacité d'introspection et de capacités cognitives. Toutes ces différences pourraient les conduire à adopter davantage de coping religieux que les adolescents plus jeunes. De plus, les filles mentionnaient de manière générale un niveau plus élevé de bien-être spirituel que les garçons. Globalement, les filles seraient plus réceptives au soutien social et relationnel que les garçons, ce qui pourrait leur permettre de s'adapter plus facilement à la maladie que ces derniers.



*En résumé*, le bien-être spirituel, correspondant à la satisfaction ressentie dans la relation à Dieu ou la religion et face à la sphère existentielle, tel le sens de la vie et la satisfaction dans la vie, est associé à différentes variables de la santé physique et psychologique. En effet, il jouerait un rôle dans l'adaptation à des situations de stress vécues, pouvant aider à trouver un sens ou à adopter certaines stratégies visant la résolution de problèmes ou plus globalement, le mieux-être. Ainsi, il apparaît important d'aller explorer la notion de coping spirituel plus en détail.

### **Coping spirituel**

Les personnes réagissent à leur environnement et du même coup, aux situations de stress en fonction notamment de leur personnalité, de leurs perceptions et du contexte dans lequel l'événement survient (Frydenberg, 2008). Ainsi, lorsqu'elles sont poussées au-delà de leurs limites, les stratégies de coping priorisées seront teintées de ces divers éléments et de leur système de valeurs (Harrison, Koenig, Hays, Eme-Akwari, & Pargament, 2001). Pour bien des gens, la religion et la spiritualité font partie de leur système de valeurs et influenceront les stratégies (ou ressources) adoptées, d'où l'intérêt pour le coping religieux et spirituel.

**Présentation générale du coping.** Pargament (1997), chercheur dans le domaine du coping et de la spiritualité, s'est penché sur le concept de coping en effectuant le tracé historique de ce construit. S'inspirant largement des définitions proposées, notamment celles de Lazarus et Folkman, il a développé sa propre définition du coping : « une

recherche de signification en temps de stress » (p. 90), c'est-à-dire le fait de chercher un sens. Il reconnaît la valeur des pratiques et croyances dans les périodes de grands stress, qui selon lui, favorisent l'adaptation et modifient la perception qu'ont les individus de l'événement (Pargament, 2002). Toutefois, ce ne serait pas toutes les pratiques ou croyances qui seraient efficaces pour faire face à un problème. Elles ne seraient pas non plus aussi efficaces dans tous les contextes et pour tous les individus. Entre autres, la personne qui choisit sa religion ou ses croyances, comparativement à celle qui se les voit imposées, présentera une motivation intrinsèque face à la religion et à la spiritualité, d'où notamment des pratiques telles que la prière ou la fréquentation d'un lieu saint, qu'elle adoptera pour elle-même. Elle aura ainsi davantage de chances de se sentir connectée avec Dieu ou sa communauté et d'en tirer des bénéfices. En somme, le coping spirituel peut se référer à :

une quête personnelle pour comprendre les réponses aux questions ultimes à propos de la vie, du sens et de la relation au sacré ou à la transcendance, qui peut (ou pas) conduire à, ou émerger du développement de rituels religieux et de la formation de communautés. [traduction libre] (Koenig, McCullough, & Larson, 2001, p. 18)

**Instruments de mesure du coping spirituel.** Le coping spirituel peut concrètement prendre diverses formes. Il existe différents outils permettant d'évaluer ce concept. L'*Adolescent Coping Scale* de Frydenberg et Lewis (1993), questionnaire regroupant les différents styles de coping, comporte quatre items, sur les 79, se référant aux stratégies de coping spirituelles. Il existe également des outils plus spécifiques permettant de mesurer ce construit. Notamment, le questionnaire *Spiritual Coping Strategies (SCS)* de Baldacchino et Buhagiar (2003), qui comprend 20 questions et propose deux grandes

catégories : le coping religieux (la prière, une relation à une puissance supérieure ou à Dieu, la lecture des textes sacrés, etc.) et le coping existentiel (la recherche d'un sens et d'un but à la vie, l'autotranscendance, l'espoir et la satisfaction dans la vie). L'autotranscendance réfère à l'individu qui tente d'aller au-delà du soi, à la recherche d'une force supérieure ou d'un Dieu (Baldacchino, 2010). Ce questionnaire a été validé auprès de jeunes adultes ayant 24,5 ans de moyenne d'âge. Il s'adresse donc moins directement aux adolescents qu'aux adultes, comparativement au questionnaire de Frydenberg et Lewis (1993). Cette échelle de Baldacchino et Buhagiar, a toutefois pour avantage d'inclure les stratégies non religieuses, telles que rechercher une connexion aux autres, voir le positif, faire preuve d'acceptation, par exemple, et d'être davantage applicable à une clientèle de non-croyants. Ce qui semble être pertinent et original de cet instrument c'est qu'il permet de mettre en évidence l'importance pour certaines personnes de trouver un sens à leur situation, un but ou de l'espoir, les aidant ainsi à trouver la force de traverser leurs épreuves (Krok, 2008). Plus spécifiquement, le coping spirituel permet de donner une signification aux situations qui sont hors de son contrôle de manière à préserver son intégrité (Roussin, 2003).

**Stratégies de coping spirituelles positives et négatives.** Pargament, Smith, Koenig et Perez (1998) soulignent que les adultes s'engagent dans une variété de stratégies de coping tant positives que négatives. Les stratégies de coping religieuses et spirituelles positives se réfèrent, entre autres, à une relation rassurante avec Dieu, une connexion spirituelle et un sens à la vie. Les stratégies de coping religieuses et spirituelles négatives

font référence pour leur part à une relation instable avec Dieu ou le Divin (par exemple, sentir que ses prières ne sont pas entendues, se sentir abandonné), des difficultés à trouver un sens et une perception menaçante du monde (p. ex., ne pas accepter la situation, avoir l'impression d'être puni, etc.). Bien que ces deux styles de coping puissent se retrouver dans la population, l'utilisation d'un coping religieux positif a été davantage répertoriée chez des adultes membres d'une église protestante, comme mesuré par le *Brief RCOPE* de Pargament et al. (1998) (Bjorck & Thurman, 2007). Cet instrument a l'avantage de mieux cerner le côté positif ou négatif de chaque stratégie, mais il mesure plus le coping religieux que la composante spirituelle (Pargament, Feuille, & Burdzy, 2011). Une augmentation de l'utilisation de stratégies de coping religieuses positives et négatives a été observée à mesure que le nombre de facteurs de stress ou d'événements négatifs s'élevait (Bjorck & Thurman, 2007).

**Coping spirituel chez les adolescents.** Tout comme les adultes, les adolescents utilisent une variété de stratégies de coping afin de faire face aux difficultés qu'ils rencontrent. Le coping spirituel est l'une d'entre elles. De plus en plus d'études se penchent sur la place de la spiritualité et de la religion chez les adolescents. Les connaissances accessibles à ce jour ont mis de l'avant que les jeunes étaient en recherche de sens, du but de la vie (Clardy, 2011). Ils auraient également tendance à se tourner vers un Dieu ou une autre forme de divinité lorsqu'ils sont confrontés à des situations stressantes. Comme soulevé par Clardy (2011) dans sa thèse doctorale, compte tenu de tous les changements qui surviennent à l'adolescence, « il est particulièrement important

d'examiner la façon dont les jeunes utilisent leurs ressources développementales disponibles pour s'adapter à la détresse de manière à comprendre comment la spiritualité peut autant promouvoir que décourager l'essor des adolescents » [traduction libre] (p. 3).

*En résumé*, tout comme pour l'ensemble des stratégies d'adaptation, l'efficacité des stratégies de coping spirituelles varie en fonction du type et du niveau de stress vécu. Les stratégies spirituelles peuvent être autant à connotation positive que négative, religieuse ou spirituelle. Elles varieront entre autres en fonction des croyances des individus. Les deux sous-sections suivantes permettent ainsi d'explorer les croyances des adolescents et plus spécifiquement celles des jeunes Québécois afin de mieux connaître leur profil et ainsi mieux comprendre la relation que leurs croyances peuvent jouer dans l'adaptation au stress.

### **Spiritualité chez les adolescents**

Considérant les nombreuses différences existant entre les adultes et les adolescents, tant au niveau de la maturation du cerveau que des enjeux rencontrés, qu'en est-il du volet spirituel? Les adolescents sont en effet dans une période de « crise identitaire »; période de leur vie où leur identité n'est pas entièrement définie et où ils se laissent grandement influencer par leur entourage (Lefebvre, 2003; Roussin, 2003). La construction de leur spiritualité sera donc grandement teintée des milieux dans lesquels ils gravitent, tels l'école, les amis et leur milieu familial.

La conception de la spiritualité chez les adolescents peut différer grandement de celle des adultes en raison de l'évolution des modes de pensée au cours du cycle de la vie (Casas et al., 2009). En effet, les adolescents traversent une de leurs premières périodes de questionnement face à leur raison d'être dans la vie, mais posent quasi parallèlement un regard critique sur la religion, créant ainsi la première coupure entre le religieux et le spirituel. Il faut également tenir compte de l'évolution de ces deux concepts qui, s'étant transformés au cours des années, pourrait expliquer les différences de perception entre les adultes et les adolescents, qui n'ont pas reçu la même éducation. Les résultats d'une étude réalisée par Lacombe, Pica et Clarkson (2002) révèlent d'ailleurs que chez les Québécois, l'importance accordée à la spiritualité tend à croître avec l'âge, ce qui n'est pas nécessairement le cas pour les individus appartenant à d'autres régions du monde. Ainsi, qu'en est-il de la conception de la religion et de la spiritualité des adolescents?

Dans un article publié en 2009, Casas et al. rapportent les résultats de diverses études portant sur la perception de la spiritualité à l'adolescence. Ces dernières ont été regroupées en trois grandes catégories : traditionnelle, c'est-à-dire des réponses se référant aux principales religions du monde; alternative, qui ne suit pas les traditions religieuses, mais plutôt de nouvelles croyances; et finalement humaniste, où il est question de la vision du monde et de l'expérience humaine. Globalement, dans leur étude, les jeunes accordent une importance plus grande à la notion de spiritualité qu'à la religion. Les différentes catégories de réponses laissent sous-entendre que les adolescents n'ont pas tous la même vision de la spiritualité. Pour certains, le volet religieux demeure présent, alors que

d'autres voient une distinction importante entre la religion et la spiritualité, et accordent une plus grande importance à cette dernière.

En tenant compte des différences de conception de la spiritualité selon l'âge de l'individu, il appartient au chercheur d'être prudent dans l'usage de tests traitant simultanément de la religion et de la spiritualité comme un concept unique, puisque les réponses des participants pourraient être différentes si les concepts étaient traités comme deux variables distinctes (Casas et al., 2009). L'adolescent traverse trois phases quant à l'évolution de sa pensée et de sa perception de la spiritualité (Lefebvre, 2003). L'affirmation rationnelle et pragmatique survient de 12 à 14 ans, où le jeune peut adopter une pensée critique face à l'éducation reçue et aux contradictions perçues, dont la religion fait partie. La phase de personnalisation survient pour sa part vers 15-16 ans, lors de laquelle le jeune développe son identité, son rapport à soi. Ses croyances religieuses seront grandement définies par ses perceptions personnelles ou répondront à un besoin d'identité, permettant de donner du sens aux expériences. Finalement, la phase d'intériorisation et de restructuration survient de 17 à 20 ans. Le jeune traverse à ce moment une quête d'idéal, de sagesse, qui implique une transformation de ses croyances religieuses, un certain flou. Il prend davantage conscience de sa responsabilité sur sa propre vie, mais également sur ceux qui l'entourent. Dans cette démarche, c'est non seulement la place que prend la spiritualité dans sa vie qui compte, mais bien la perception qu'il y accorde. Compte tenu des transformations vécues par le jeune en fonction de son niveau de développement et

des expériences vécues, la prochaine section s'intéresse à la place de la spiritualité, spécifiquement chez les Québécois.

### **Spiritualité chez les Québécois**

Les croyances des Québécois ont beaucoup évolué, muté, au cours des 40 dernières années (Gauthier & Perreault, 2008). Il n'en demeure pas moins que de nombreux Québécois disent encore adhérer à une religion aujourd'hui (Roussin, 2003). Il serait plus exact de parler d'une « *reconfiguration de l'univers de sens des individus* » marqué par le processus de modernisation des sociétés capitalistes » (Gauthier & Perreault, 2008, p. 9). Cette conceptualisation se rapproche davantage de celle de la spiritualité que celle de la religion. Une étude menée en 1998-1999 auprès de l'ensemble des ménages du Québec (Clarkson, Pica, & Lacombe, 2001) révèle que 65 % des Québécois accordent de l'importance à la spiritualité et 69 % considèrent que leurs valeurs spirituelles ont un effet positif sur leur état de santé physique ou mentale. Également, une plus grande proportion des personnes considérant leur état de santé comme moyen ou mauvais accordent une grande importance à la spiritualité par rapport à ceux qui disent avoir une bonne ou très bonne santé. Toutefois, les personnes fréquentant un lieu de culte une fois par semaine ou plus rapporteraient moins de détresse psychologique. D'autres résultats montrent que plus de femmes que d'hommes, tant chez les immigrants du Québec que chez les Québécois de souche, ont tendance à considérer la spiritualité comme importante pour eux (Lacombe et al., 2002). Pour expliquer cette différence entre les femmes et les hommes, les chercheurs font référence à l'étude qualitative de Meadows, Thurston et Melton (2001)



dans laquelle les femmes de 40 à 65 ans interrogées rapportaient percevoir la spiritualité et la religion comme faisant partie de leur culture et de leur façon de vivre. Elles les décrivaient également comme des ressources utiles pour la santé en tant que sources de réconfort, de force et d'espérance. D'autres résultats de l'étude québécoise (Clarkson et al., 2001) révèlent, en ce qui a trait à l'âge, que 44 % des jeunes de 15 à 24 ans accordent une grande importance à la vie spirituelle, alors que ce pourcentage tend à augmenter dans les différentes tranches d'âge.

Une thèse doctorale récente a fait état des croyances religieuses des jeunes Québécois d'aujourd'hui (Perreault, 2015). En plus de reprendre les résultats de différents rapports réalisés au Québec depuis les années 1990, elle présente le résultat d'analyses portant sur la perception des adolescents et jeunes adultes par rapport à la religion et aux valeurs. La religion permet d'offrir un univers de sens, des pratiques, une éthique, des pistes d'intervention et des modèles de conduite pouvant aider l'individu à atteindre ses buts (Roussin, 2003). Néanmoins, il en ressort que la relation au religieux a changé dans la société actuelle chez les jeunes, mais également chez les adultes (Perreault, 2015). En effet, bien qu'elle dise en conserver certaines valeurs, d'un certain point de vue, la société québécoise, peu importe l'âge, ne possède plus les connaissances culturelles d'autrefois, d'où l'appellation d'une période de déculturation. Celle-ci pourrait s'expliquer, en partie, par une crise de transmission des savoirs d'une génération à l'autre face à certaines tensions intergénérationnelles, la prochaine génération s'intéressant davantage aux nouvelles valeurs du moment qu'aux croyances du passé. Cet accès plus limité à la culture

sociale aurait pour impact une tendance à l'investissement marqué de soi (narcissisme) et la difficulté de croire en les autres, de se tourner vers le monde et même, de transcendance. La distance prise face au catholicisme place les jeunes dans une recherche d'un nouveau sens, de nouvelles croyances (hétérodoxes ou parallèles), et non pas à un déclin.

L'étude de Perreault (2015), basée principalement sur une entrevue semi-dirigée, révèle que les jeunes présentent une ambivalence par rapport à l'Église, rapportant souhaiter y apporter des changements ou ne pas toujours s'y retrouver. De plus, malgré la distance de plus en plus marquée avec le catholicisme, la notion des valeurs spirituelles demeure importante chez les jeunes, et ce, qu'ils s'y réfèrent comme une question de relation, d'intériorité, ou tout simplement comme une reconnaissance de ce qu'ils perçoivent comme étant bon ou bien. Certains se disent toujours en accord avec les valeurs fondamentales, sans toutefois se considérer comme pratiquants ou adhérer à la vision institutionnelle. En somme, la notion de valeurs spirituelles demeure importante chez la jeunesse actuelle et se manifeste et se verbalise d'une façon différente de celle d'autrefois, notamment en mettant davantage l'accent sur le relationnel et l'intériorité, par exemple. Il n'en demeure toutefois pas moins que les jeunes manifestent le désir de se référer à des traditions et de transmettre leurs croyances à leur descendance.

### **Rôle de l'école dans le développement spirituel**

Le développement spirituel des jeunes s'effectue grandement au travers des milieux dans lesquels ils évoluent, c'est-à-dire tant la famille que l'école. Depuis la fin des

années 80, la place de la religion dans les écoles est passée de centrale à périphérique, notamment par la possibilité offerte aux enseignants d'être dispensés de l'enseignement religieux, mais également de la possibilité pour les parents d'élèves de choisir entre l'enseignement religieux ou moral (Berger, 2003). La déconfessionnalisation des commissions scolaires du Québec en 1998, c'est-à-dire le retrait du religieux, reflète également cette vague de changements. Les jeunes de 16-24 ans ont été touchés par ces transformations importantes survenues au niveau de l'éducation spirituelle et par l'ajout du cours Éthique et culture religieuse lancé à l'automne 2008 pour l'ensemble des élèves du primaire et du secondaire du Québec. Ce cours a été développé à la suite de nombreuses consultations et expérimentations afin, entre autres, de permettre d'offrir un cours unique à tous les étudiants, plutôt que de devoir choisir entre l'enseignement moral et l'enseignement religieux (MEES, 2018). La présente section vise à explorer l'évolution de la place de la spiritualité dans les écoles québécoises et le rôle de ces établissements d'enseignement à cet égard.

Les réformes au niveau de l'État ont entraîné un questionnement quant à la place qui pouvait être accordée au spirituel et aux façons de faire de l'école pour répondre à ce mandat prescrit par la Loi sur l'instruction publique qui précise clairement, par l'article 36, le rôle central de l'école dans le développement du cheminement spirituel des élèves, tout en respectant, selon l'article 37, « la liberté de conscience et de religion de tous et de toutes » (Charron, 2003, p. 2). Ainsi, l'État reconnaît le besoin d'accompagnement des jeunes dans la sphère spirituelle afin de développer une réflexion critique sur la société et

clarifier leur système de croyances et de valeurs, et par l'article 37, il fournit un cadre de référence aux établissements afin de les soutenir dans l'atteinte de cet objectif. Ce projet de loi reconnaît également le rôle des parents dans l'éducation morale et religieuse de leurs enfants. Plus spécifiquement, l'article 36, dans un objectif d'épanouissement de l'élève, reconnaît le besoin de formation et d'accompagnement des jeunes dans le cheminement spirituel. Le MEQ (2000) se réfère au spirituel et le définit comme étant ce qui « est relatif au sens à la vie, à l'expérience réfléchie et responsable aux valeurs » (p. 17).

Faisant suite à ce mandat, un colloque portant sur le rôle de l'école dans le développement spirituel en éducation s'est tenu en 2003, par le Comité sur les affaires religieuses, et visait à clarifier les orientations à adopter afin de tenir compte de l'évolution socioreligieuse du Québec (Charron, 2003). Malgré des écoles de pensées différentes, les divers conférenciers ont tous en commun la « conviction que le développement spirituel de chaque individu – à plus forte raison quand ses fondations sont établies dès l'enfance ou l'adolescence – est incontournable pour sa réussite humaine » (p. 2). Ce n'est pas un hasard si le MEQ donne d'ailleurs comme mandats aux écoles la formation de l'esprit des élèves ainsi que « de promouvoir les valeurs qui fondent la démocratie et de préparer les jeunes à devenir des citoyens responsables » (Bédard, 2003, p. 7). Plus précisément, le volet existentiel de la spiritualité serait associé à la démocratie, entre autres par la conscience de l'importance de la relation existant entre l'homme et la nature et de la

dignité humaine, mais également pour tout ce qui traite de l'autonomie et de la liberté de pensée.

Selon le rapport québécois *Réaffirmer l'école* (MEQ, 1997), tout le temps passé à l'école, tant celui à l'intérieur des cours que celui qui est non structuré, dont le temps personnel de l'élève, devrait être utilisé à des fins éducatives. Bouchard (2003) rapporte pour sa part qu'une multitude d'occasions peuvent être saisies afin de contribuer au développement spirituel des jeunes. En effet, lorsque le jeune est placé dans une zone d'inconfort par rapport à son quotidien, il est amené à porter un nouveau regard sur lui-même. Des activités, comme la pratique de l'escalade, peuvent amener la personne dans le dépassement de soi, à être davantage en contact avec son corps et son expérience. L'auteure stipule également que le travail en contact avec la nature pourrait faciliter la quête de sens (activité en plein air, par exemple).

Les activités proposées doivent toutefois correspondre au niveau de développement du jeune. Les études psychologiques portant sur la religion ont permis de préciser deux grandes dimensions associées au développement de l'individu : le niveau cognitif et le niveau affectif (Lefebvre, 2003). L'école doit en effet tenir compte du niveau de développement cognitif du jeune à qui il souhaite enseigner, puisque celui-ci influencera sa compréhension de la dimension spirituelle et religieuse. Du point de vue cognitif, vers le début de l'adolescence, le jeune a atteint la pensée abstraite (en référence aux stades de Piaget) et parvient à prendre davantage de distance par rapport à ce qui lui a été enseigné.

Le sens critique est, encore à cette période, limité, alors que le jeune accorde tout de même une très grande importance aux croyances de son réseau et s'en laissera grandement influencer, parvenant difficilement à préciser sa propre perception.

Contrairement à la dimension cognitive de la religion nécessitant une certaine maturation du cerveau, sa dimension affective commence dès la petite enfance et tire son explication dans les théories des relations d'objet et de l'attachement (Lefebvre, 2003). Sommairement, il s'agit de prendre en compte l'impact de ses propres expériences infantiles, du type de relation qu'il a développé avec ses figures parentales et des soins qu'il a reçus, sur la représentation que l'individu se fait par exemple de Dieu. Tout individu ressent le besoin d'être apprécié, reconnu des autres, considéré positivement par des personnes significatives (Roussin, 2003). Afin de répondre à ce besoin, la personne pourra transformer sa personnalité afin de correspondre à ce qu'il croit qui est attendu de lui. La construction de son identité et de l'image qu'il se fera de lui-même sera teintée de ce besoin de reconnaissance. Lorsque le jeune a la possibilité de porter un regard sur lui et d'apprendre à se connaître, il développe sa capacité de choisir son avenir, ses attitudes, ses comportements, sa philosophie de vie, ses valeurs et croyances religieuses. Il s'agit là d'une certaine continuité existentielle, de spiritualité.

*En résumé*, le rôle de l'école a grandement évolué au fil des ans, où tout en maintenant l'importance du développement spirituel, dont en aidant le jeune à devenir un individu réflexif et doté d'une pensée critique, en relation avec son environnement physique et

social, une prise de distance des traditions religieuses d'autrefois s'est installée afin de respecter la liberté de chacun de croire en ce qu'il veut. En plus du respect des différences individuelles et du désintéressement de certains jeunes face à la sphère traditionnelle de la spiritualité religieuse, l'école se doit d'être créative dans les occasions d'apprentissage en intégrant le volet spirituel à l'extérieur des cursus réguliers. Elle se doit également de tenir compte du niveau de développement et de la capacité de ses élèves dans le choix des stratégies d'enseignement et des notions transmises. La pertinence d'investir dans le développement spirituel des jeunes peut s'expliquer par la relation qu'elle entretient avec la santé physique et mentale, comme il est présenté dans la prochaine section.

### **Spiritualité et santé physique et mentale**

Depuis le milieu des années 80, un intérêt croissant a vu le jour en ce qui a trait à l'étude de la relation entre la religion, la spiritualité et la santé (Gall et al., 2005). En effet, il existerait une composante spirituelle de la santé qui serait affectée et affecterait elle-même notre état physique, émotionnel, nos pensées et nos relations (Ellison, 1983). Il existe deux grands domaines d'études réalisées auprès des adolescents, soit la relation entre le spirituel (incluant le volet existentiel, religieux ou les deux) et la santé physique ou la santé psychologique. Les recherches portant sur la santé incluent également la relation entre spiritualité et adoption de comportements à risque, puisque ces actions peuvent elles-mêmes affecter l'état de santé et sont plus couramment observées chez les adolescents (Cotton et al., 2005, 2006). Dans les études ciblées, la spiritualité (ou la

religion) a été mesurée soit en termes de bien-être spirituel, de coping spirituel, de satisfaction face à la spiritualité, ou d'autres mesures qui seront précisées le cas échéant.

Rappelons que l'un des auteurs à ne pas négliger est sans aucun doute Craig W. Ellison (1983), qui a développé une échelle de mesure du bien-être spirituel pour les adultes. Rappelons que pour Ellison, le bien-être spirituel représente, plus ou moins directement, une mesure de la santé spirituelle qui, une fois acquise, correspond à se sentir en vie, déterminé et accompli. Il existerait toutefois une relation bidirectionnelle entre la santé spirituelle et psychologique. Ainsi, pour avoir une bonne santé spirituelle, il est nécessaire d'avoir également une bonne santé psychologique, et vice versa. La santé spirituelle serait également affectée par la santé physique, mais de manière moins directe.

De nombreuses études réalisées auprès d'adultes (dont l'âge varie selon les études de 19 à 71 ans) ont montré des relations positives entre le fait d'être actif au niveau de la spiritualité et de la religion et un état de santé (physique et/ou mental) positif (Kim & Seidlitz, 2002; Larson & Larson, 2003; Miller & Thoresen, 2003; Tuck et al., 2006; Walton & Sullivan, 2004). Entre autres, une étude de Larson et Larson (2003) a montré une relation entre la spiritualité et une plus grande espérance de vie. La spiritualité serait également associée à un meilleur système immunitaire, un plus faible têt de décès lié au cancer, moins de problèmes cardiaques, un plus faible têt de cholestérol et à davantage de comportements favorisant la santé, comme l'activité physique (Koenig, 2004). D'ailleurs, chez des patients malades, adultes ou adolescents, les croyances et pratiques religieuses



permettraient d'avoir du sens face à la situation vécue et pourraient notamment être une source de réconfort, permettant aux individus de s'adapter plus facilement aux difficultés (Cotton et al., 2006; Koenig, 2004). À ce jour, les études portant sur les adolescents ont révélé des résultats plutôt similaires à ce qui a été observé chez les adultes.

Les études portant sur la spiritualité et la santé mentale se sont grandement intéressées au bien-être psychologique des individus, dont entre autres par le biais de relations avec le bonheur, mais également en relation avec la dépression et le stress. Par rapport à la santé mentale, une recension d'écrits réalisée par Cotton et son équipe (2006) portant sur des jeunes âgés de 12 à 20 ans, a rapporté des résultats mitigés concernant la relation entre la spiritualité ou la religion et diverses composantes de la santé mentale. Plusieurs études ont établi une corrélation négative entre le degré de spiritualité (dont la religion) – le sens de la vie, le rôle des croyances dans la vie de l'individu, l'engagement religieux, etc. – et la dépression ou le risque de suicide. Le risque de dépression pouvait toutefois être augmenté, par exemple, lorsque les jeunes présentaient une expérience personnelle négative de la religion (p. ex., des relations négatives avec les membres de la congrégation religieuse) (Cotton et al., 2006; Pearce, Little. & Perez, 2003). Ces résultats nous renseignent sur la relation parfois négative pouvant exister entre la religion ou spiritualité et la santé mentale de même que sur la pertinence de connaître non seulement l'importance accordée par les jeunes à la spiritualité, mais également la perception qu'ils en ont. En effet, le religieux et le spirituel peuvent être épanouissants, mais également aliénants pour les individus (Lefebvre, 2003; Pearce et al., 2003).

Dans le même ordre d'idées, une méta-analyse sur le thème du coping religieux et de l'ajustement au stress (sans population spécifique) faisait état de résultats variés parmi les 49 études retenues, sur la base notamment de leur publication dans une revue professionnelle et de l'opérationnalisation des variables (études portant sur les méthodes de coping religieux associées à une situation spécifique) (Ano & Vasconcelles, 2005). Plus spécifiquement, les auteurs se sont intéressés aux formes positives et négatives de coping religieux. Selon les résultats présentés dans cet article, le coping religieux était associé, pour certaines études, à une adaptation psychologique au stress. Les participants des différentes études présentaient une plus grande croissance spirituelle, un affect plus positif et une estime de soi plus élevée. Le coping religieux était également relié à moins de dépression, d'anxiété et de détresse, supportant l'hypothèse que la spiritualité pouvait aider à s'adapter psychologiquement à différentes situations de stress vécues. Toutefois, lorsque le coping religieux était négatif (p. ex., se sentir puni par Dieu), des résultats contradictoires étaient observés (Ano & Vasconcelles, 2005). Certaines études observaient une relation significative avec une plus grande détresse, alors que d'autres n'en observaient pas. Les auteurs ont posé comme hypothèse le fait que la religion amène parfois les individus à voir les difficultés rencontrées sur leur parcours comme faisant partie du cheminement spirituel normal.

*En résumé*, bien que certaines études aient démontré une relation entre la spiritualité (impliquant ou non la religion) et les comportements liés à la santé mentale et physique (p. ex., une diminution des comportements à risque, le développement de facteurs de

protection comme l'estime de soi, une corrélation négative avec la dépression ou le suicide), la recherche dans ce domaine présente encore des zones d'ombre à éclaircir afin de mieux comprendre cette relation. Ces nouvelles connaissances permettront de préciser si la spiritualité doit être considérée dans les cibles d'interventions et les services offerts à cette clientèle.

### **Spiritualité et adaptation au stress**

La présente section expose la relation entre spiritualité, en termes d'importance rapportée ou perçue de la spiritualité, de bien-être spirituel ou considéré comme une stratégie de coping (coping spirituel) et l'adaptation au stress. Pargament (1997), spécialiste du coping, propose que la religion puisse servir de lunette à travers laquelle la situation stressante est évaluée. La religion pourrait également permettre d'accéder à davantage de ressources tant cognitives qu'émotionnelles ou comportementales. La religion pourrait également permettre de trouver un sens aux situations vécues à travers les différentes croyances associées, ce qui pourrait permettre aux individus de mieux s'adapter à ces situations.

Graham, Furr, Flowers et Burke (2001) ont réalisé une étude auprès d'étudiants âgés de 22 à 60 ans et ont observé une corrélation positive entre la religion, la spiritualité et la capacité de s'adapter au stress. Certaines stratégies de coping spirituel, comme se référer à des individus (amis ou membres d'une association), seraient plus adaptées pour prévenir au quotidien les situations de stress que pour affronter des situations particulièrement

stressantes (crises). Les auteurs n'ont toutefois pas observé de différence entre ceux disant être religieux et spirituels et ceux se présentant comme uniquement spirituels. Ils justifient ces résultats par le fait que lors d'une situation de crise, les ressources utilisées généralement par l'individu ne sont pas nécessairement disponibles ou suffisantes pour affronter cet événement. Une autre recherche (Carleton, Esparza, Thaxter, & Grant, 2008) étudiant le rôle modérateur du coping religieux dans la relation entre stress et dépression a donné des résultats semblables. Les auteurs ont observé que, pour les femmes seulement, lorsque le stress était bas, le fait d'utiliser fortement les ressources spirituelles (support social) avait pour effet de les protéger contre le développement de symptômes dépressifs. Toutefois, l'effet protecteur était moins marqué lorsque le niveau de stress était élevé.

Dans le même ordre d'idées, Calicchia et Graham (2006) ont exploré le rôle combiné du support social et de la spiritualité, évaluée en termes de bien-être spirituel (SWBS) sur le niveau de stress rapporté (*Life Stressors and Social Resources Inventory* (LISRES-A) chez des individus de 25 à 51 ans. Ils ont observé majoritairement que le niveau de stress était négativement associé au support social et au bien-être spirituel. Il n'y aurait toutefois que l'échelle de bien-être existentiel et non l'échelle religieuse qui serait significativement corrélée négativement à certains types de stress, soit le stress relié au partenaire de vie et à la famille élargie. De plus, les participants qui rapportaient davantage de préoccupations par rapport à leur santé présentaient un plus haut niveau de bien-être religieux. Aucune hypothèse n'est suggérée par les auteurs concernant ces résultats, outre le fait que les composantes existentielle et religieuse sont reliées différemment au stress. Une étude

réalisée auprès de patients atteints d'une maladie chronique aurait également obtenu des résultats semblables (Delgado, 2007). La spiritualité, mesurée à l'aide du *Spiritual Transcendence Scale* (STS), était corrélée négativement au stress et positivement à la qualité de vie, avec une relation plus forte pour le sens de cohérence que pour la spiritualité. Les résultats ne permettent toutefois pas de soutenir une relation causale entre ces variables.

Gall (2006), à la suite d'une étude réalisée auprès d'adultes ayant été abusés sexuellement durant leur enfance, a souligné l'importance d'établir une distinction entre des formes de coping spirituel, telles que mesurées par le RCOPE (Pargament, Koenig, & Perez, 2000) : positives (p. ex., un support spirituel, la recherche de l'aide de Dieu) et négatives (p. ex., l'insatisfaction spirituelle, la colère ou le détachement face à une puissance supérieure). En effet, Gall a montré qu'un coping spirituel négatif (p. ex., être en colère contre Dieu) était relié et permettait de prédire partiellement la détresse et l'humeur colérique, alors que le coping spirituel positif était lié à un plus faible niveau de détresse ou de symptômes dépressifs.

Un article rédigé par Koenig (2010) regroupe plusieurs études publiées avant les années 2000, où la relation entre spiritualité et différentes variables de la santé mentale ont été investiguées, dont l'anxiété, la dépression et l'abus de substances. Plus spécifiquement, une relation entre spiritualité et stress est fréquemment observée dans ces études avec toutefois certains résultats contradictoires. L'auteur a retenu que des

personnes souffrant de maladie physique ou mentale se tournent vers la spiritualité comme moyen de coping face au stress. En effet, bien que la majorité des études répertoriées établissent une corrélation négative entre le niveau de spiritualité et l'anxiété, certaines recherches ont toutefois observé l'inverse. Tel qu'abordé précédemment, la spiritualité peut être associée à un niveau d'anxiété élevé, engendrant chez certaines personnes de la culpabilité et de la peur (p. ex., croire que Dieu les punit). Le degré d'engagement spirituel (implication au niveau des pratiques ou croyances) serait plus parlant qu'uniquement les croyances spirituelles en elles-mêmes en ce qui a trait à l'anxiété. L'engagement spirituel permet entre autres d'avoir un support social plus grand et davantage de connexion avec les autres. Il oriente les gens vers un mode de vie sain et les aide à trouver un sens et un but, principalement en période de souffrance. Il faut toutefois noter qu'au-delà d'un certain degré de sévérité d'anxiété, la spiritualité ne pourrait s'avérer suffisante afin de soulager l'individu.

La méta-analyse présentée précédemment, également sur le thème du coping religieux et du stress par Ano et Vasconcelles (2005), rapportait aussi que le coping religieux positif était associé à une plus grande adaptation psychologique au stress dans la majorité des études, et ce, tant dans la vie quotidienne que lors de la maladie. Dans une étude où les participants étaient soumis à un stress en laboratoire (épreuve cognitive de vitesse), les résultats obtenus soutiennent que les individus rapportant un haut niveau de spiritualité, tel que mesuré par l'échelle portant sur la relation entretenue avec quelque chose de plus grand (puissance supérieure) du *Resilience Questionnaire* (Sideroff, 2004),

expérimentaient moins de colère et une plus faible activation des réponses du système nerveux sympathique (respiration) (Labbe & Fobes, 2010). Aucune différence significative n'a toutefois été observée en ce qui a trait au rythme cardiaque. De plus, les chercheurs ont observé que les individus ayant un niveau de spiritualité plus élevé avaient également des traits de personnalité reconnus comme protecteurs de la santé (être extraverti, être aimable et être consciencieux) et présentaient moins de neuroticisme ou de colère.

La spiritualité a également été étudiée comme stratégie d'adaptation pour faire face au stress auprès d'une clientèle d'adultes sains (Tuck et al., 2006). Le bien-être spirituel, tel que mesuré par le SWBS, était corrélé négativement au stress perçu. Un programme de six semaines (SPIRIT-6) mis en place a été associé à une diminution du niveau de stress perçu, mais aucune différence n'a été observée au niveau du bien-être spirituel.

Les grands constats que l'on retrouve dans la littérature à ce jour peuvent se résumer comme suit. Plusieurs disparités ont été observées dans les résultats d'études portant sur la relation entre spiritualité et stress, rendant difficile une généralisation des résultats (Ano & Vasconcelles, 2005; Miller & Thoresen, 2003). Globalement, les différences obtenues pourraient s'expliquer par le fait que certaines études s'intéressaient davantage à la religion, alors que d'autres traitaient de spiritualité. Les outils utilisés pour mesurer ces construits étaient également nombreux et mesuraient des composantes différentes (bien-être spirituel ou religieux, coping spirituel ou religieux, importance accordée à la

spiritualité ou religion, engagement dans des comportements religieux ou spirituels, etc.). Les clientèles ciblées dans les études étaient rarement généralisables à l'ensemble de la population : il s'agissait parfois de membres de congrégations religieuses, de personnes souffrant de maladies graves, la taille de l'échantillon était limitée, etc.

Rappelons que certaines études ont montré qu'un niveau élevé de spiritualité était associé à un bas niveau de stress (Delgado, 2007; Rowold, 2011; Tuck et al., 2006) ou que la spiritualité modérait les effets du stress sur différentes variables de la santé physique ou mentale (Ano & Vasconcelles, 2005; Carleton et al., 2008; Kim & Seidlitz, 2002). Bien qu'une relation ait été observée entre ces deux construits, la spiritualité, principalement le fait de se sentir connecté à ses valeurs et de pouvoir donner du sens à sa vie, ne permet généralement d'expliquer que partiellement le niveau de stress (Rowold, 2011). Dans certains cas, la spiritualité était associée négativement au stress seulement pour certains types de facteurs (partenaire de vie et familial) (Calicchia & Graham, 2006). D'autres études n'ont pas obtenu de relation entre le niveau de spiritualité ou de religion et le stress (Wetherbe Hayman et al., 2007), bien que la spiritualité modérait la relation entre estime de soi et stress. La spiritualité pourrait donc influencer la manière dont les individus se perçoivent. Ainsi, les auteurs soulignent l'importance d'examiner le rôle que les individus attribuent à la spiritualité dans leur vie ou leur niveau de satisfaction face à celle-ci, plutôt que seulement le niveau de spiritualité (p. ex., son degré d'importance). Ces différences de perceptions pourraient également contribuer à expliquer celles observées entre les hommes et les femmes au niveau du rôle de la spiritualité dans l'adaptation au stress.



Finalement, des études ont au contraire montré que dans certaines conditions, la spiritualité pouvait être associée à un niveau plus élevé de détresse, dont la dépression (Cotton et al., 2006). Ces dernières études ont fait ressortir, comme mentionné ci-haut, l'importance de connaître la perception des individus face à la spiritualité. En effet, la spiritualité peut être perçue positivement ou négativement selon l'interprétation qu'une personne en fait et ses expériences vécues (Pearce et al., 2003).

### **Spiritualité et adaptation au stress chez les adolescents**

En ce qui a trait plus spécifiquement à la relation entre la religion ou la spiritualité et l'anxiété vécue par les adolescents, Davis, Kerr et Robinson Kurpius (2003) rapportent que, bien que dans la littérature un niveau élevé de spiritualité serait associé à des états psychologiques positifs (tels que le bien-être, l'estime de soi, la santé physique, etc.) et qu'un faible niveau de spiritualité serait associé à davantage de comportements négatifs et d'une certaine détresse psychologique, comme la dépression, des résultats contradictoires ont tout de même été observés. Ces divergences seraient dues, entre autres, à l'interprétation que les participants se font de la spiritualité (vision positive ou négative). Les résultats de leur propre étude, bien qu'ils ne puissent être généralisés en raison de la taille de l'échantillon (45 participants), appuient ceux montrant qu'un meilleur bien-être spirituel serait associé à moins de traits anxieux chez une clientèle d'adolescents à risque, mais seulement pour les garçons. Selon les auteurs, cette différence entre les genres pourrait s'expliquer du fait que les filles rapportaient un niveau plus élevé d'anxiété que les garçons. Le bien-être spirituel pourrait être associé à un plus faible niveau d'anxiété

seulement lorsque celle-ci n'est pas trop élevée. De plus, l'échelle de bien-être existentiel, tirée du SWBS, était la plus à même de prédire la présence de traits anxieux que l'échelle de bien-être religieux. La relation entre le bien-être existentiel et de faibles traits anxieux pourrait s'expliquer, selon Davis et al. (2003), par une focalisation sur leur futur, la croyance qu'ils s'en vont quelque part, que leur vie a un sens et qu'elle est positive.

Comme mentionné dans une section précédente, le développement spirituel permet parallèlement à l'individu de développer son identité, notamment à l'adolescence et d'être plus conscient de son potentiel et de ses compétences (Roussin, 2003). Une base identitaire solide permet à l'individu d'avoir davantage confiance en ses ressources lorsqu'il est confronté à de nouvelles situations (Marcotte et al., 2010). Ainsi, il sera en mesure de mieux s'adapter aux changements, aux événements stressants et aura une plus grande résilience, ce qui lui permettra d'expérimenter un certain bien-être, une certaine santé mentale. Ainsi, la spiritualité peut être perçue comme un facteur de protection en temps de stress (Lee, 2007). Elle serait associée à une augmentation des habiletés de coping et à un plus grand bien-être psychologique. Elle aurait également pour effet de diminuer les effets négatifs du stress sur le bien-être psychologique.

### **Spiritualité et stratégies de coping**

La spiritualité est depuis longtemps associée à un système de croyances pouvant être perçu comme une forme de guide, de référence, qui permet d'avoir du sens, notamment lorsqu'il est question de gestion du stress (Graham et al., 2001). Toutefois, jusqu'à

récemment, peu d'études portaient sur le lien entre spiritualité et gestion du stress chez les adolescents ou jeunes adultes (Calicchia & Graham, 2006). Les résultats d'études permettent de soutenir que le coping spirituel joue un rôle dans l'adaptation au stress. La nature de cette relation demeure toutefois imprécise.

Plusieurs recherches ont exploré le rôle de la spiritualité (ou religion) en tant que stratégie adaptative, de niveau d'engagement ou de présence dans le quotidien, dans la relation entre le stress et divers éléments de la santé physique ou mentale (dépression, satisfaction de vie, estime de soi, etc.) (Ano & Vasconcelles, 2005; Reutter & Bigatti, 2014). Ces études ont amené les chercheurs à vouloir mieux comprendre le mécanisme par lequel la spiritualité influençait la relation entre stress et santé, ce qui les a conduits à explorer la relation entre spiritualité (ou religion) et coping (Graham et al., 2001; Krok, 2008, 2015; Lee, 2007; Pargament, 1997; Park, 2005, 2007, 2013; Perez et al., 2009).

Peu importe la nature du coping, celui-ci joue un rôle significatif au niveau de l'adaptation aux situations de stress et aux répercussions possibles sur la santé. Qu'en est-il de la relation entre spiritualité, que l'on réfère au coping ou au bien-être spirituel ou religieux, et coping en général? Les chercheurs se sont questionnés à savoir si un niveau élevé de spiritualité, mesuré en tant que santé spirituelle et degré d'affiliation spirituelle, serait associé à un plus grand nombre de stratégies d'adaptation utilisées (Graham et al., 2001) ou à certains types de stratégies (considérées comme positives pour faire face au stress, telles que les stratégies productives ou actives), alors qu'un faible niveau de

spiritualité serait associé à des stratégies de coping considérées comme moins aidantes, telles que les stratégies non productives ou passives (Folkman, 1997; Holland et al., 1999; Krok, 2008; Kuo, Arnold, & Rodriguez-Rubio, 2014; Vespa, Jacobsen, Spazzafumo, & Balducci, 2011). Plus spécifiquement, Krok (2008) a observé qu'un niveau élevé de spiritualité était associé aux stratégies de coping orientées sur la tâche et de diversion sociale. Ainsi, la spiritualité, selon les composantes évaluées, interagit avec le processus de coping de différentes façons. Une autre étude révèle que la spiritualité était positivement associée au coping centré sur les autres et négativement au coping évitant (Kuo et al., 2014).

Dans une étude réalisée auprès d'adultes prenant soin de leur partenaire malade, Folkman (1997) a observé que les croyances spirituelles et religieuses facilitent la réévaluation positive de la situation difficile et celle-ci aide à son tour à maintenir un état psychologique positif. À la suite de la mort de leur partenaire, dans une entrevue qualitative, les participants ont fait allusion à la spiritualité dans 56 % du discours. Les propos peuvent être regroupés principalement en trois catégories, soit les croyances, les expériences et les rituels. Globalement, les croyances spirituelles permettaient d'offrir un certain réconfort face à la perte d'un être cher. Ils ont également observé que les participants ayant un haut niveau de spiritualité avaient tendance à utiliser plus fréquemment la réévaluation positive et la stratégie centrée sur le problème. Ainsi, dans cette étude comme dans les autres préalablement citées, les chercheurs ont tenté de préciser par quel mécanisme la spiritualité pouvait jouer un rôle au niveau du coping. Ils

ont alors exploré le modèle transactionnel du stress et du coping proposé par Lazarus et Folkman.

Carleton et son équipe (2008) rapportent des résultats selon lesquels le coping religieux n'aurait pas le même degré d'efficacité pour tous les types de stressseurs (p. ex., la santé *versus* une perte d'emploi). Plus spécifiquement, le coping religieux serait davantage efficace pour les situations générant un faible niveau de stress (sur base de l'interprétation que la personne se fait de l'événement), comparativement aux situations engendrant un niveau de stress plus élevé ou qui perdurent dans le temps. Cela pourrait s'expliquer par le fait que pour un stress moins élevé, il pourrait être suffisant de croire que le Divin est derrière ce plan, ou que la situation va se rétablir, ce qui ne serait plus suffisant pour des événements plus importants ou qui deviennent chroniques. Carleton et son équipe rapportent également des différences entre les genres. Chez des jeunes de la 6<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année, ils ont montré que l'effet modérateur du coping spirituel dans la relation entre stress et dépression serait principalement lié au support social ou à l'implication dans une communauté religieuse, et ce, principalement chez les filles. Des résultats similaires ont également été rapportés par Pearce et al. (2003).

Des chercheurs (Krok, 2005, 2008; Park, 2013) ont tenté d'intégrer la spiritualité dans le modèle transactionnel du stress et du coping. Pour ce faire, le rôle du « sens de la vie » dans la relation entre spiritualité ou religion et santé a tout d'abord été confirmé (Park, 2007; Steger & Frazier, 2005). Le coping étant fortement associé à l'adaptation au stress

(donc à la santé), ils ont ensuite émis l'hypothèse que la spiritualité pourrait influencer le style de coping adopté par le biais de la « construction de sens », soit l'analyse primaire (analyse de la situation générant du stress) et l'analyse secondaire (questionnement en regard de ses propres ressources pour faire face au stress) lorsque confronté à une situation difficile, par exemple (Krok, 2015; Park, 2013). Ces études explorent la relation entre spiritualité et coping en termes de sens global, c'est-à-dire une vision générale, un système de pensée lié à diverses situations et de sens situationnel, c'est-à-dire associé spécifiquement à un événement vécu (évaluation initiale, sens donné, etc.) (Krok, 2015; Park, 2013). Les résultats de l'une de ces études, réalisée auprès d'adolescents âgés, montrent que le sens global et situationnel sont médiateurs partiels de la relation entre religion et spiritualité et stratégies de coping (Krok, 2015). En effet, la spiritualité et la religion avaient un effet positif direct et indirect sur le coping. Il a été observé que le sens global et attribué à la situation avait une influence sur l'ajustement psychologique des jeunes à un événement difficile et influençait les stratégies utilisées. Les auteurs ont également observé que les jeunes présentant un haut niveau de spiritualité, comparativement à la religion, avaient davantage tendance à utiliser les stratégies de coping orientées sur la tâche. Ce récent modèle, présenté par Park (2013), présente une manière de concevoir la relation entre spiritualité et coping, mais demeure encore à ce jour plus théorique que validé empiriquement.

*En résumé*, bien que les études semblent confirmer la relation entre spiritualité et coping dans l'adaptation au stress, les mécanismes par le biais desquels ils interagissent

ne sont pas clairement identifiés. La spiritualité peut être vue en elle-même comme une ressource permettant de s'adapter au stress (coping spirituel), notamment en aidant à avoir du sens et en fournissant un support social. Elle peut également être considérée comme interagissant avec d'autres stratégies de coping. Dans ce cas, la spiritualité influencerait l'accès et la nature des ressources de la personne. Plus d'études sont nécessaires afin de clarifier le rôle de la spiritualité dans l'adaptation au stress, selon les mesures de la spiritualité employées, ainsi que la clientèle à l'étude.

Considérant les nombreux facteurs de stress auxquels sont confrontés les jeunes de 16 à 24 ans fréquentant un CEA et le besoin de développer son identité et son système de croyances dans une société où le religieux traditionnel a perdu en importance, la présente recherche vise quatre objectifs.

Le premier objectif vise à préciser d'un point de vue qualitatif la perception qu'ont ces jeunes de la spiritualité aujourd'hui au Québec. La présente étude tient compte des différences selon l'âge et le genre.

Le deuxième objectif est de décrire la perception qu'ont les jeunes du rôle de l'école en tenant compte de ce qui existe déjà dans le développement de leur cheminement spirituel.

Le troisième objectif est de tester le rôle prédictif du bien-être spirituel (relation satisfaisante avec Dieu, relation insatisfaisante avec Dieu et insatisfaction existentielle), et ensuite du coping spirituel (coping religieux et coping non religieux) sur les styles de coping adoptés généralement pour faire face aux difficultés (styles non productif, productif et de référence aux autres). Les hypothèses ont été formulées en se basant sur la littérature où la spiritualité est généralement associée positivement à des stratégies actives ou orientées sur la tâche ainsi qu'à des stratégies de diversion sociale (Krok, 2008) et négativement à des stratégies d'évitement (Kuo et al., 2014). De plus, la sphère existentielle de la spiritualité entretient généralement une relation plus forte avec une réponse au stress positive que la sphère religieuse (Calicchia & Graham, 2006; Krok, 2015). Pour le bien-être spirituel, il est proposé comme hypothèse qu'un haut niveau d'insatisfaction existentielle prédira le style de coping non productif, alors qu'un faible niveau d'insatisfaction existentielle prédira le style de coping productif, puis de référence aux autres. Il est également proposé que l'échelle de relation satisfaisante avec Dieu prédira aussi le coping productif et référence aux autres, mais avec une importance moindre que le volet existentiel. L'échelle de relation insatisfaisante avec Dieu prédira faiblement le coping non productif. Dans un deuxième temps, en ce qui a trait au coping spirituel, il est postulé que le coping spirituel non religieux prédira l'adoption de coping productif, puis avec un degré moindre le coping référence aux autres. Le coping spirituel religieux prédira également le style de coping productif, mais avec un degré moindre que la sphère non religieuse.



Finalement, le quatrième objectif vise à explorer, sous l'angle qualitatif, la perception des jeunes quant au rôle de la spiritualité pour faire face au stress afin de mieux comprendre la relation entre spiritualité et adaptation au stress. Plus précisément, les résultats permettront d'explorer si le modèle de « construction de sens » est soutenu par le discours des jeunes et permettra de proposer des pistes pour des études futures.

## **Méthode**

La présente étude s'inscrit dans le projet de recherche à méthodologie mixte : « Étude des profils et des besoins psychologiques, psychopédagogiques et pédagogiques de jeunes fréquentant un centre de formation aux adultes : points de vue des élèves et des enseignants », subventionné par le Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC) (Dumont et al., 2013).

### **Participants**

Au total, 610 jeunes de 16 à 24 ans, fréquentant la formation générale aux adultes dans l'un des 26 CEA visités, dans différentes régions administratives du Québec (Saguenay, Capitale-Nationale, Mauricie, Outaouais, Chaudière-Appalaches, Lanaudière, Montérégie et Centre-du-Québec), ont participé à l'étude. L'échantillon comprend un nombre équivalent de filles et de garçons (49,3 % de filles et 50,7 % de garçons), dont l'âge moyen est de 18,6 ans (*é.t.* 1,98). Il y a 379 jeunes de 16 à 18 ans (187 garçons et 192 filles) dont la moyenne d'âge est de 17,3 ans (*é.t.* = 0,7) et 231 de 19 à 24 ans (122 garçons et 109 filles) avec une moyenne d'âge de 20,6 ans (*é.t.* = 1,7), ce qui correspond à un pourcentage quasi équivalent entre les genres. Parmi ces jeunes, 583 ont indiqué être nés au Canada, ce qui représente 95,6 % de l'échantillon. Les analyses qualitatives ont été réalisées seulement auprès de ce sous-échantillon de jeunes. Cette sélection du pays de naissance a été appliquée pour le volet qualitatif afin d'explorer et de préciser la perception de cette clientèle spécifique en regard de la spiritualité. Les jeunes

nés dans un autre pays que le Canada peuvent avoir une perception différente de la spiritualité en raison de leurs origines et n'ont possiblement pas fréquenté le milieu scolaire québécois. Il a donc été décidé de ne pas les intégrer dans cette partie des analyses. Les analyses quantitatives ont été effectuées pour l'ensemble des participants.

En ce qui a trait aux difficultés rencontrées lors de leur parcours scolaire antérieur, 216 participants sur 610 (35,4 %) rapportent avoir déjà vécu des difficultés comportementales, 203 (33,3 %) des difficultés d'apprentissage, 218 (35,7 %) une problématique d'absentéisme, 145 (23,8 %) une problématique de toxicomanie, et 44 (7,2 %) une autre problématique (catégories non mutuellement exclusives). En ce qui a trait aux difficultés scolaires, seulement 134 participants (22 %) rapportent n'avoir vécu aucune difficulté et 86 (14,1 %) n'avoir eu aucun retard. De plus, 112 (18,4 %) jeunes rapportent avoir eu une année complète de retard et 169 (27,7 %) avoir eu deux années complètes ou plus de retard.

### **Instruments de mesure**

Les instruments de mesure suivants ont été complétés par tous les participants : *Questionnaire de renseignements généraux*, l'échelle des *Stratégies d'adaptation des adolescents* (mesure des stratégies de coping), l'*Échelle des stratégies d'adaptation spirituelles* (mesure du coping spirituel) et l'*Échelle de bien-être spirituel* (mesure du bien-être spirituel).

### **Questionnaire de renseignements généraux**

Les participants ont rempli tout d'abord un *Questionnaire de renseignements généraux* (Bergevin et al., 2009) visant à dresser le profil des participants (genre, âge, lieu de naissance, langue maternelle, etc.) et incluant des questions générales sur la spiritualité. Une définition de la spiritualité était proposée afin de s'assurer que les répondants ne réfèrent pas seulement à la sphère religieuse, mais bien à l'ensemble de leurs valeurs et croyances. Les questions portant sur la spiritualité étaient soit basées sur un modèle « oui ou non », ou majoritairement sur des échelles à choix multiples, dont certaines visaient à déceler la fréquence, d'autres le degré d'importance ou l'accord des jeunes concernant diverses affirmations. La majorité des questions à choix multiples étaient suivies d'une sous-question ouverte visant à préciser les réponses données par les jeunes et à connaître leur perception. Dans le même ordre d'idées, deux questions ouvertes ont également été ajoutées, visant à explorer leurs croyances spirituelles et leur perception du rôle de l'école dans le développement de leur cheminement spirituel. Des analyses qualitatives des justifications données par les participants et des questions ouvertes ont été effectuées afin de faire des regroupements selon la cohérence de sens.

### **Échelle des Stratégies d'adaptation des adolescents (Frydenberg & Lewis, 1993)**

Cet inventaire de stratégies adaptatives (*Adolescent Coping Scale*; Frydenberg & Lewis, 1993; adaptation française par Pronovost et al., 1997) (79 items et une question ouverte) mesure la façon dont un adolescent réagit habituellement aux problèmes. Une validation canadienne-française a été réalisée auprès d'un échantillon québécois,

permettant de reproduire les solutions factorielles originales de la recherche de Frydenberg et Lewis (1993) (Leclerc et al., 2009). Cet inventaire repose sur trois styles adaptatifs dominants, comme l'illustre le Tableau 1 : style productif (20 items), non productif (35 items) et référence aux autres (18 items).

Tableau 1

*Échelle des Stratégies d'adaptation des adolescents (Frydenberg & Lewis, 1993)*

Productif	Travailler à résoudre le problème
	Travailler fort pour réussir
	Se centrer sur le positif
	Chercher à se détendre, se divertir
	Faire des activités physiques
Non productif	S'inquiéter
	Adopter une pensée magique
	Ne rien faire
	Faire baisser la tension, se défouler
	Ignorer le problème
	S'accuser, se blâmer
	Garder pour soi
	Somatiser
	Se soucier de ses liens d'appartenance
Référence aux autres	Rechercher le soutien social
	Investir dans ses amis
	Entreprendre des activités sociales
	Rechercher l'aide professionnelle

Chaque style (trois) inclut les différentes stratégies qui suivent : *style productif* (min. : 20 et max. : 100 points) : Travailler à résoudre le problème (5 items, p. ex. « Travailler à résoudre le problème au meilleur de mes capacités », « Considérer le point de vue des autres et essayer d'en tenir compte »); Travailler fort pour réussir (5 items, p. ex. « Continuer à faire ce qui est demandé pour réussir », « Bien accomplir tout ce que je fais »); Se centrer sur le positif (4 items, p. ex. « Me rappeler ceux qui sont pires que moi, comme ça mes problèmes semblent moins graves », « Voir le bon côté des choses et avoir une pensée positive »); Chercher à se détendre, se divertir (3 items, p. ex. « Sortir, avoir du plaisir et oublier mes difficultés »); et Faire des activités physiques (3 items, p. ex. « Garder la forme physique et rester en santé »). Le *style non productif* (min. : 35 et max. : 175 points) comprend les stratégies : S'inquiéter (4 items, p. ex. « M'inquiéter à propos de mon avenir », « M'inquiéter de ce qui arrive »); Adopter une pensée magique (5 items, p. ex. « Espérer le meilleur sans rien faire », « Espérer que le problème s'arrange de lui-même »); Ne rien faire (3 items, p. ex. « Ne rien faire car je ne peux rien par rapport à ce problème »); Faire baisser la tension, se défouler (5 items, p. ex. « Pleurer, crier, faire des crises », « Chercher à être mieux en fumant, en consommant de l'alcool ou des drogues »); Ignorer le problème (4 items, p. ex. « Ignorer volontairement le problème », « Chasser le problème hors de ma pensée »); S'accuser, se blâmer (3 items, p. ex. « Me critiquer »); Garder pour soi (4 items, p. ex. « Éviter les autres pour ne pas parler de mes problèmes », « Ne pas laisser paraître aux autres comment je me sens »); Somatiser (2 items, p. ex., « Éprouver des malaises physiques, tomber malade »); et Se soucier de ses liens d'appartenance (5 items, p. ex. « Faire semblant que cela va bien pour faire bonne

impression auprès des personnes qui comptent pour moi », « Essayer de m'ajuster à mes amis(es) »). Finalement, le style *Référence aux autres* (min. : 18 et max. : 90 points) inclut les stratégies : Rechercher le soutien social (5 items, p. ex. « Parler avec d'autres pour voir ce qu'ils feraient s'ils avaient ce problème », « Parler aux autres et se donner du support entre nous »); Investir dans ses amis (5 items, p. ex. « Rencontrer des amis », « Passer plus de temps avec mon chum ou ma blonde »); Entreprendre des activités sociales (4 items, p. ex. « Former un groupe pour venir à bout du problème », « Me joindre à d'autres qui ont les mêmes soucis »); et Rechercher l'aide professionnelle (4 items, p. ex., « Demander conseil à une personne qualifiée », « Rechercher de l'aide professionnelle »). La stratégie Rechercher l'aide spirituelle n'est pas incluse dans l'un des trois styles à la suite de la validation de l'instrument. Cette stratégie inclut quatre items. Pour obtenir un score général par style d'adaptation, une moyenne de tous les items appartenant aux stratégies identifiées est effectuée. Plus la cote obtenue est élevée, plus la personne utilise ce style de coping. Plus la cote est faible, moins elle l'utilise. Les items n<sup>os</sup> 51 et 73 ne figurent dans aucune stratégie, car ils ne sont pas assez associés à ces facteurs. Les stratégies Ne rien faire et Somatiser (ou se plaindre de maux physiques) étaient à l'origine ensemble, mais les analyses factorielles ont conduit à construire ces deux stratégies séparément. Dans la présente étude, les coefficients alpha de Cronbach varient entre 0,82 (style productif), 0,85 (style référence aux autres) et 0,92 (style non productif).



**Échelle des stratégies d'adaptation spirituelles (Baldacchino & Buhagiar, 2003, traduction par Tétreault, 2009)**

Afin de mesurer le coping spirituel, l'*Échelle des stratégies d'adaptation spirituelles* (Baldacchino & Buhagiar, 2003, traduction par Tétreault, 2009) a été utilisée. Il s'agit d'une échelle de 20 questions de type Likert, soit 0 = *Jamais utilisée* et 3 = *Souvent utilisée* (au moins une fois par semaine ou par jour). Ce questionnaire comporte une Échelle Religieuse ( $\alpha = 0,87$  de la présente étude) (9 énoncés) qui correspond aux stratégies basées sur la relation qu'entretient le répondant face à la religion ou ses croyances en Dieu : « Utiliser la prière personnelle/privée », « Utiliser les objets/idoles spirituels/religieux »; une Échelle Non Religieuse ( $\alpha = 0,82$ ) (11 énoncés), regroupant les stratégies humanistes, associées à eux-mêmes ou à leurs pairs : « Construire/maintenir une relation avec les amis et/ou les membres de ta famille », « Voir le côté positif de ta situation », « Trouver la signification et le but de la vie à travers ton programme d'étude »; et une Échelle Totale ( $\alpha = 0,85$ ) regroupant ces deux types de stratégies de coping.

**Échelle de bien-être spirituel (Ellison, 1983; traduction par Velasco & Rioux, 2009)**

Les participants ont complété l'*Échelle de bien-être spirituel* (SWBS) (Ellison, 1983; traduction par Velasco et Rioux, 2009). La version originale comportait deux sous-échelles : bien-être religieux et bien-être existentiel. Le SWBS était à l'origine disponible en version anglaise et a été traduit et validé par Velasco et Rioux (2009). L'analyse factorielle réalisée par ces dernières a permis de regrouper les éléments de réponses et d'identifier trois sous-échelles : Relation satisfaisante avec Dieu ( $\alpha = 0,90$ ) (6 items), comprenant des énoncés tels que « Ma relation avec Dieu contribue à ma sensation de

bien-être » ou « Je crois que Dieu m'aime et est très attentionné envers moi »; Insatisfaction existentielle ( $\alpha = 0,73$ ) (7 items), regroupant les items portant sur une perception négative du sens de la vie ou de la tournure de son existence, tels que « Je sens que mon avenir est incertain »; et Relation insatisfaisante avec Dieu ( $\alpha = 0,76$ ) (4 items), comprenant des items tels que « Je n'ai pas de relation particulièrement satisfaisante avec Dieu ». Ce questionnaire inclut plusieurs items inversés pour le calcul des échelles (n<sup>os</sup> 1, 2, 5, 6, 9, 12, 13, 16 et 18). La structure obtenue par cette étude se rapproche de celle d'une autre recherche réalisée auprès d'une population nord-américaine (Scott, Agresti, & Fitchett, 1998). Bien que l'Échelle de bien-être spirituel comporte 20 questions de type Likert (1 = *Fortement en accord* et 6 = *Fortement en désaccord*), seules 17 questions sont retenues pour le calcul des sous-échelles. Les énoncés n<sup>os</sup> 2, 4 et 8 ne font partie d'aucune sous-échelle, car leur saturation sur les trois facteurs était inférieure à 0,3 (Velasco & Rioux, 2009) et n'ont donc pas été pris en compte dans la présente étude. Le modèle à trois sous-échelles de Velasco et Rioux est celui qui a été retenu.

### Déroulement

Dans un premier temps, le protocole de recherche a été soumis au Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières et a reçu son approbation (certificat d'éthique). Par la suite, des contacts ont été établis avec les directions de différents CEA du Québec. La collecte de données a été réalisée sur deux ans consécutifs afin d'augmenter la taille de l'échantillon. Dans chaque centre visité, le projet était d'abord présenté à l'ensemble des élèves par deux assistants de recherche et

une lettre explicitant le but de l'étude, le déroulement de l'expérimentation, les questionnaires à remplir et les normes de confidentialité, leur était remise. Les participants intéressés étaient regroupés dans un ou deux locaux du centre fréquenté pour une administration collective des questionnaires en présence d'un ou de plusieurs assistants de recherche, dont au moins un formé en psychologie. Un formulaire de consentement était d'abord rempli (voir Appendice A). Le temps nécessaire pour compléter les instruments de mesure standardisés ainsi que les questionnaires maison était d'environ 2 h 30 (comprenant les questionnaires du projet dans lequel s'imbrique la présente recherche).

### **Plan d'analyse**

Cette étude repose sur une approche méthodologie mixte, permettant de combiner des données qualitatives et quantitatives et ainsi, favoriser une complémentarité et enrichir la méthodologie (Karsenti & Savoie-Zajc, 2000). Cette approche permet d'explorer les perceptions des jeunes et d'approfondir certaines réflexions, notamment dans des domaines où peu de données sont disponibles. La sphère qualitative permet d'extraire le sens des réponses des jeunes et de permettre une plus grande proximité de ceux-ci (Paillé & Mucchielli, 2016). Elle permet de limiter les aprioris et d'aller à la source de l'information. L'analyse par réseau a été utilisée puisqu'elle facilite le processus de codage et de catégorisation (Weitzman, 2000). Plus spécifiquement, elle permet la classification des données par la construction d'un système élaboré de catégories. Elle fait référence à un système de codage inductif, où un code est attribué à une partie de texte,

en fonction de la signification de cette dernière. Ces portions de texte se nomment « unités de sens » (u.s.). Les codes traduisant des idées semblables sont ensuite regroupés en catégories, puis en thèmes plus généraux. Les distinctions entre les garçons et les filles, ainsi qu'entre les jeunes de 16-18 ans et 19-24 ans, ont été considérées tout au long de l'étude.

L'entrée de données quantitatives a été réalisée à l'aide du logiciel statistique SPSS. Une vérification de la base de données a d'abord été effectuée par une professionnelle de recherche afin d'assurer sa validité (vérification de la normalité d'une série et détection des données aberrantes). Des réductions de données ont été effectuées afin de calculer les différentes sous-échelles et échelles globales (scores moyens des items correspondant à chaque sous-échelle et échelle globale retenus) pour les questionnaires suivants : *Stratégies d'adaptation des adolescents* (Frydenberg & Lewis, 1993), *Échelle des stratégies d'adaptation spirituelles* (Baldacchino & Buhagiar, 2003, traduction par Tétreault, 2009) et *Échelle de bien-être spirituel* (Ellison, 1983; traduction par Velasco & Rioux, 2009). Ensuite, des analyses statistiques descriptives ont été réalisées pour l'ensemble des questionnaires standardisés afin d'obtenir un portrait de l'échantillon global, par genre et groupe d'âge.

En lien avec les objectifs 1, 2 et 4, la présente thèse comprend cinq questions ouvertes provenant du *Questionnaire de renseignements généraux* (Bergevin et al., 2009). L'entrée de données a été effectuée initialement dans le logiciel statistique SPSS. Les réponses des

jeunes nés au Canada (590 participants sur 610) ont ensuite été exportées dans le logiciel ATLAS ti (version 7.5.7) en séparant les réponses des filles et des garçons en fonction du groupe d'âge (16-18 ans et 19-24 ans), et ce, afin d'en effectuer l'analyse qualitative en lien avec les trois objectifs de l'étude. Tout au long du processus de codification, des questions de validation ont été adressées à l'une des directrices de la thèse. De plus, pour assurer la rigueur de l'analyse, un accord interjuge a été effectué par une étudiante au doctorat sur un peu plus de 10 % du discours total et réparti sur deux questions (20 : Quelles sont tes croyances spirituelles? et 26 : Selon toi, comment l'école peut-elle aider au développement spirituel des jeunes?). Le logiciel CAT a été utilisé pour obtenir les coefficients Kappa (Cohen, 1960), qui sont de 0,71 pour la question 20 et de 0,81 pour la question 26. Le coefficient Kappa doit être supérieur à 0,61 pour être considéré comme substantiel. Il s'agit d'une statistique fréquemment utilisée lors de l'accord interjuge dans les analyses qualitatives afin d'estimer la précision des observateurs. Lorsque des différences de genre ou de groupe d'âge ont été observées, elles seront spécifiées dans les résultats. Les définitions des codes utilisés dans les analyses sont disponibles en Appendice B.

En lien avec le troisième objectif, des corrélations de Pearson ont été effectuées entre les principales sous-échelles des questionnaires afin de cibler les relations existantes entre les variables. Les différences pour les groupes d'âge et le genre pour les différents questionnaires ont été vérifiées par des corrélations en point bi-sériel (Genre : 0 = Garçons et 1 = filles, Groupe d'âge 0 = 16-18 ans et 1 = 19-24 ans). Les différences au niveau du

style de coping utilisé pour faire face à des situations problématiques ayant déjà été publiés par les chercheuses du projet FRQSC (Dumont et al., 2013) et rapportées dans la méthode, elles ne seront abordées que très sommairement ici. La correction de Bonferroni, soit le seuil de signification retenu ( $p < 0,05$ ) / nombre d'analyses effectuées), a été appliquée pour les corrélations de Pearson afin de diminuer le risque d'erreur de type I, c'est-à-dire d'affirmer que le résultat est significatif, alors qu'il ne l'est pas, considérant le nombre important d'analyses effectuées (seuil retenu pour les corrélations de Pearson :  $p < 0,001$ ).

Par la suite, des régressions hiérarchiques ont été effectuées pour les sous-échelles du bien-être spirituel (relation satisfaisante avec Dieu, insatisfaction existentielle, relation insatisfaisante avec Dieu) avec les trois styles de coping (productif, non productif et référence aux autres) afin de vérifier leur rôle prédictif. Les variables groupe d'âge et genre ont été placées en variables contrôle à la première étape de l'analyse. Une seconde analyse de régression hiérarchique a été réalisée pour les sous-échelles et l'échelle totale du coping spirituel avec les trois styles de coping (productif, non productif et référence aux autres) afin de vérifier une fois de plus le rôle prédictif de la première sur la deuxième variable identifiée. Les variables contrôle ont de nouveau été intégrées à la première étape de l'analyse, suivi des variables du coping spirituel.

## Résultats

Le présent chapitre présente les résultats obtenus aux analyses qualitatives et quantitatives. Dans un premier temps, un portrait général de la place de la spiritualité chez les jeunes sera présenté, suivi des réponses qualitatives permettant d'explorer la perception des jeunes de 16-24 ans en matière de spiritualité (objectif 1 – volet exploratoire). Les résultats seront présentés pour les jeunes nés au Canada uniquement (total 583 participants). Des nuances seront apportées selon le genre et le groupe d'âge lorsque des différences ont été observées. Dans un second temps, il s'agira d'explorer les données qualitatives afin de connaître leur perception du rôle de l'école dans le développement du cheminement spirituel des élèves (objectif 2 – volet exploratoire). Dans un troisième temps, les analyses quantitatives permettront de tester les hypothèses selon lesquelles le bien-être spirituel et le coping spirituel prédiront les styles de coping (productif, non productif et de référence aux autres) (objectif 3 – volet avec hypothèses de recherche). Finalement, il sera question de présenter les données qualitatives afin d'explorer ce que les jeunes perçoivent comme favorable à une meilleure gestion du stress dans la spiritualité (objectif 4 – volet exploratoire).

### **Objectif 1 : Place et perception de la spiritualité chez les jeunes**

Le premier objectif de cette thèse vise à explorer la perception qu'ont les jeunes de la spiritualité. Pour ce faire, une définition générale, développée à partir des principales définitions répertoriées dans la littérature telles que présentées dans le contexte théorique,



était proposée au début de la section portant sur la spiritualité du questionnaire de Renseignements généraux afin d'inviter les jeunes non seulement à considérer l'aspect religieux, mais également l'aspect spirituel : « Une recherche de sens, des valeurs, des croyances ou des pratiques qui te servent à définir ta vision du monde et de l'être humain (va au-delà de la religion) ». Voici d'abord quelques données autorapportées pour l'ensemble des participants de l'étude concernant la place de la spiritualité dans leur vie.

Le Tableau 2 illustre les principales religions présentes durant l'enfance pour les participants ayant répondu à cette question à choix multiple ou en identifiant une autre religion (20 réponses manquantes). La religion catholique se trouve à être la principale religion identifiée à l'enfance pour 80 % de l'échantillon. La proportion des filles à identifier cette religion durant l'enfance est plus importante que celle des garçons, et la proportion des filles du groupe des 16-18 ans (86 %) est plus importante que celle des garçons de 16-18 ans (74,0 %), des garçons de 19-24 ans (77,4 %) et des filles de 19-24 ans (81,0 %) ( $\chi^2 (9, n = 590) = 27,01, p = 0,001$ ). Par ailleurs, seulement 24,5 % des jeunes (16-24 ans) disent avoir pratiqué une religion durant cette même période. Le croisement des questions des principales religions durant l'enfance avec le fait d'avoir pratiqué ou non montre que 27,3 % des jeunes de religion catholique disent ne pas avoir pratiqué, alors que 70 % de ceux dont la religion principale était protestante indiquent également avoir pratiqué ( $\chi^2 (3, n = 573) = 37,43, p < 0,001$ ). La catégorie « autre » comprend diverses religions (ou systèmes de croyances) rapportées par les jeunes, telles que les Témoins de Jehovah et les bouddhistes, par exemple.

Tableau 2  
*Principale religion pratiquée durant l'enfance*

	16-18 ans		19-24 ans		Total ( <i>n</i> = 590)
	Garçons ( <i>n</i> = 181)	Filles ( <i>n</i> = 189)	Garçons ( <i>n</i> = 115)	Filles ( <i>n</i> = 105)	
Aucune	37 (20,0 %)	21 (11,1 %)	13 (11,3 %)	17 (16,2 %)	89 (14,9 %)
Catholique	134 (74,0 %)	164 (86,3 %)	89 (77,4 %)	85 (81,0 %)	473 (80,0 %)
Protestante	6 (3,3 %)	0 (0,0 %)	4 (3,5 %)	0 (0,0 %)	10 (1,7 %)
Autre	4 (2,2 %)	4 (2,1 %)	9 (7,8 %)	3 (2,9 %)	19 (3,4 %)

Note.  $\chi^2(9, n = 590) = 27,01, p = 0,001$ .

En ce qui concerne leur religion actuelle (28 réponses manquantes), comme présenté dans le Tableau 3, la religion catholique demeure celle identifiée par la majorité des jeunes, mais dans une proportion moindre qu'à l'enfance (58,5 % vs 80 %). La proportion des jeunes qui n'identifie aucune religion actuelle est plus grande que celle à l'enfance (31,8 % vs 14,9 %). La proportion des filles à identifier le catholicisme comme religion actuelle est plus importante que celle des garçons, et la proportion des filles de 19-24 ans (68,9 %) est plus élevée que celle des filles de 16-18 ans (61,1 %), des garçons de 16-18 ans (54,2 %) et des garçons de 19-21 ans (51,7 %)  $\chi^2(9, n = 582) = 22,61, p = 0,007$ ). Parmi les jeunes s'étant dits pratiquants durant l'enfance, 51,5 % indiquent l'être toujours actuellement. Parmi ceux s'étant dits non pratiquants durant l'enfance, 95 % mentionnent ne toujours pas l'être. Le croisement des questions portant sur la

religion actuelle avec le fait d'être pratiquant ou non montre que seulement 16,6 % des jeunes qui se disent actuellement de religion catholique indiquent également pratiquer, alors que 64,3 % de ceux dont la religion actuelle est protestante disent pratiquer ( $\chi^2(3, n = 558) = 89,04, p < 0,001$ ).

Tableau 3

*Principale religion actuelle*

	16-18 ans		19-24 ans		Total ( <i>n</i> = 582)
	Garçons ( <i>n</i> = 179)	Filles ( <i>n</i> = 185)	Garçons ( <i>n</i> = 116)	Filles ( <i>n</i> = 102)	
Aucune	64 (35,8 %)	62 (33,5 %)	37 (31,9 %)	22 (21,6 %)	185 (31,8 %)
Catholique	97 (54,2 %)	113 (61,1 %)	60 (51,7 %)	70 (68,6 %)	340 (58,4 %)
Protestante	8 (4,5 %)	1 (0,5 %)	4 (3,4 %)	1 (1,0 %)	14 (2,4 %)
Autre	10 (5,6 %)	9 (4,9 %)	15 (12,9 %)	9 (8,8 %)	43 (7,4 %)

Note.  $\chi^2(9, n = 582) = 22,61, p = 0,007$ .

Les participants ont également été questionnés à savoir si la spiritualité est présente dans leur vie. En ce qui a trait à la place qu'elle occupe, on constate que 39,3 % mentionnent n'avoir aucune vie spirituelle, 44,3 % d'entre eux à l'occasion et 16,5 % tous les jours. Le détail de leurs réponses est présenté dans le Tableau 4, avec la distinction faite pour le genre et le groupe d'âge des participants. On observe que la spiritualité est plus présente « tous les jours » chez les jeunes filles de 19-24 ans (total : 30,2 %) que chez

celles de 16-18 ans (12,4 %) ou chez les garçons de 19-24 ans (20,9 %) ou de 16-18 ans (9,6 %) ( $\chi^2(6, n = 583) = 35,25, p < 0,001$ ).

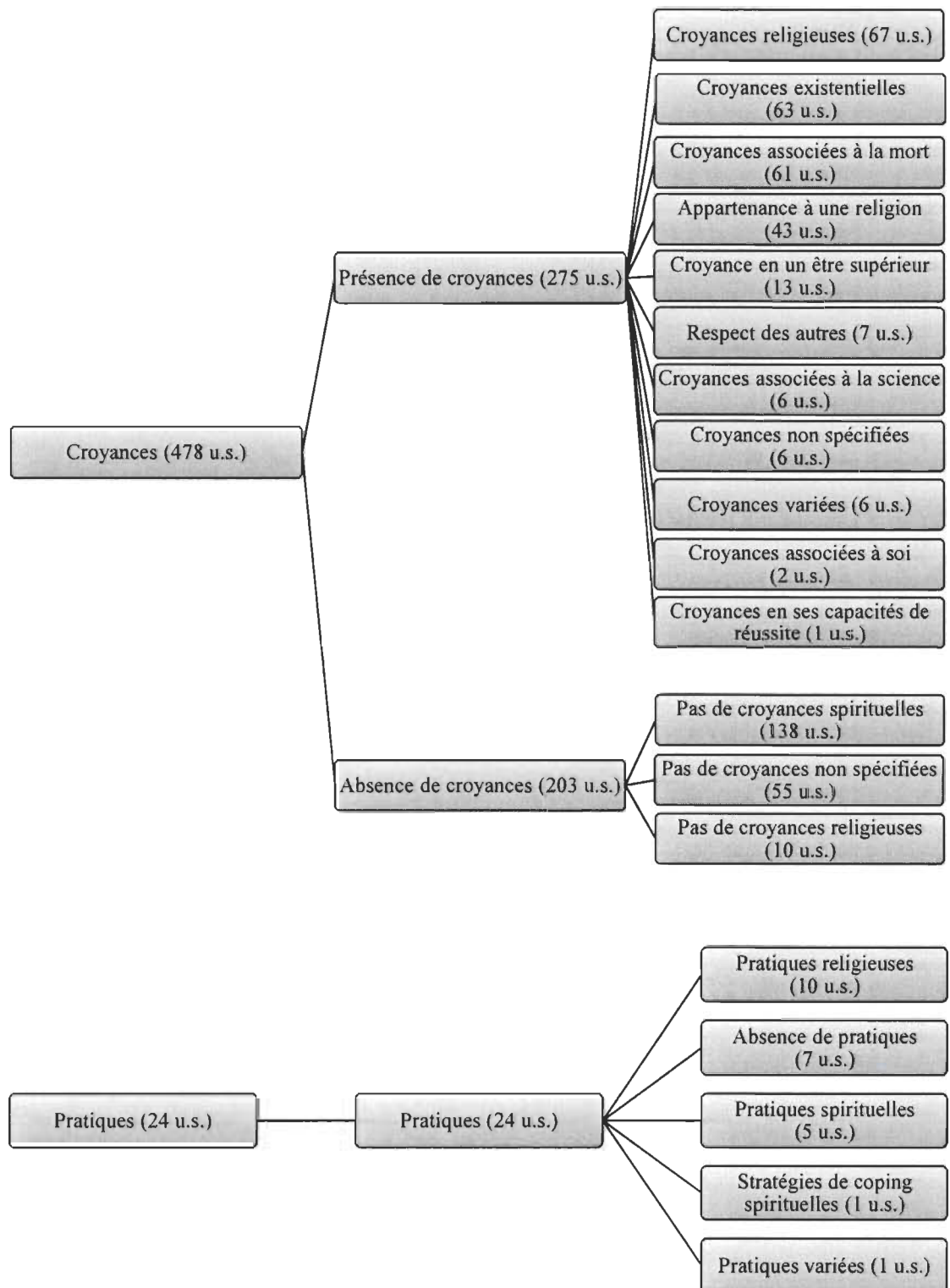
Tableau 4

*Présence de la vie spirituelle dans la vie des jeunes*

	16-18 ans		19-24 ans		Total ( <i>n</i> = 583)
	Garçons ( <i>n</i> = 177)	Filles ( <i>n</i> = 185)	Garçons ( <i>n</i> = 115)	Filles ( <i>n</i> = 106)	
Jamais	91 (51,4 %)	69 (37,3 %)	42 (36,5 %)	27 (25,5 %)	229 (39,2 %)
À l'occasion	69 (39,0 %)	93 (50,3 %)	49 (42,6 %)	47 (44,3 %)	258 (44,3 %)
Tous les jours	17 (9,6 %)	23 (12,4 %)	24 (20,9 %)	32 (30,2 %)	96 (16,5 %)

Note.  $\chi^2(6, n = 583) = 35,25, p < 0,001$ .

En ce qui a trait aux résultats des analyses qualitatives, pour les jeunes nés au Canada (*n* = 583), les réponses des participants à la question *Quelles sont tes croyances spirituelles?* peuvent se regrouper selon trois thèmes principaux, qui seront explicités ici-bas, dans l'ordre de proportion de discours rapporté suivant : les croyances (90,9 % du discours), les pratiques (4,6 % du discours) et l'importance accordée aux croyances spirituelles (1,3 % du discours). Un thème : réponses variées, a également été créé pour celles qui ne peuvent être incluses dans aucun code où qui sont difficilement interprétables (p. ex., les réponses incomplètes, hors sujet). La Figure 1 illustre l'arbre thématique associé à cette question.



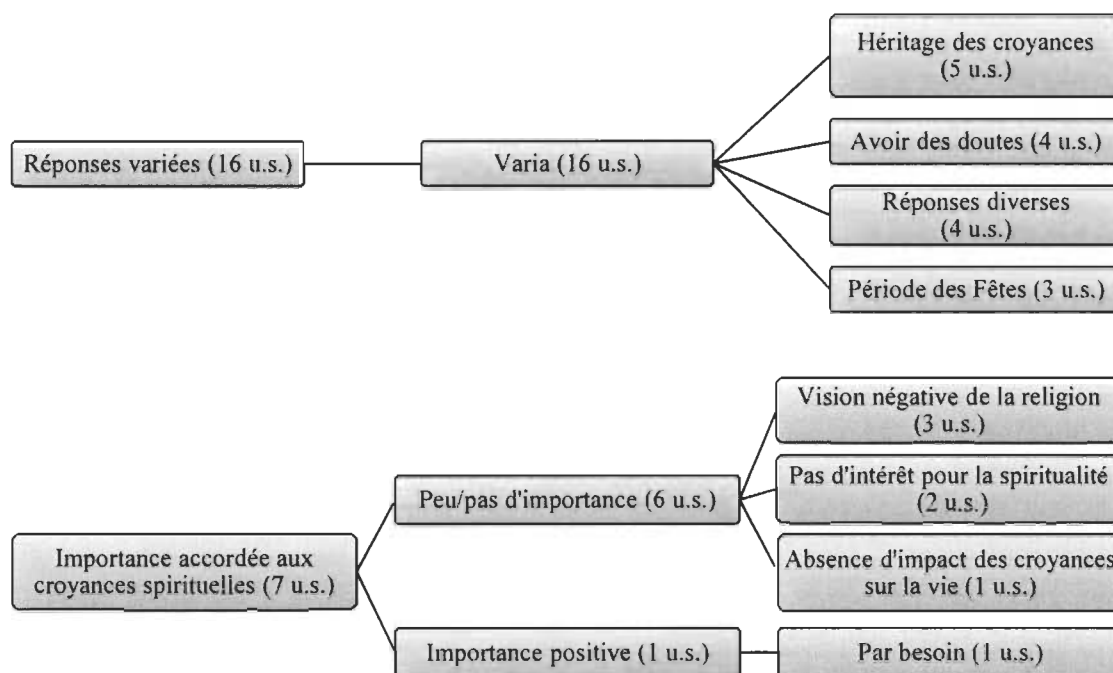


Figure 1. Arbre thématique : croyances spirituelles des jeunes.

Les réponses associées aux « croyances » peuvent se regrouper en deux catégories : présence de croyances (52,4 % du discours total) et absence de croyances (42,5 %). L'absence de croyances se subdivise en trois codes, soit des jeunes mentionnant ne pas avoir de croyances spirituelles (68,0 % de la catégorie « absence de croyances »), non spécifiées (27,1 %) ou religieuses (4,9 %). Parmi les réponses associées à la présence de croyances, on retrouve en ordre d'importance les codes ayant le plus d'unités de sens associés suivants : croyances religieuses, croyances existentielles, croyances associées à la mort et appartenance à une religion. À plus petite échelle, on retrouve : croyances en un être supérieur, respect des autres, croyances associées à la science (besoin de preuves, ce qu'on voit), croyances non spécifiées (absence de précisions), croyances variées

(loisirs, signes, dons), croyances associées à soi (croire en soi), et croyance en ses capacités à réussir. La Figure 2 présente la proportion du discours pour chacun de ces codes par rapport à la catégorie « présence de croyances » (275 unités de sens).

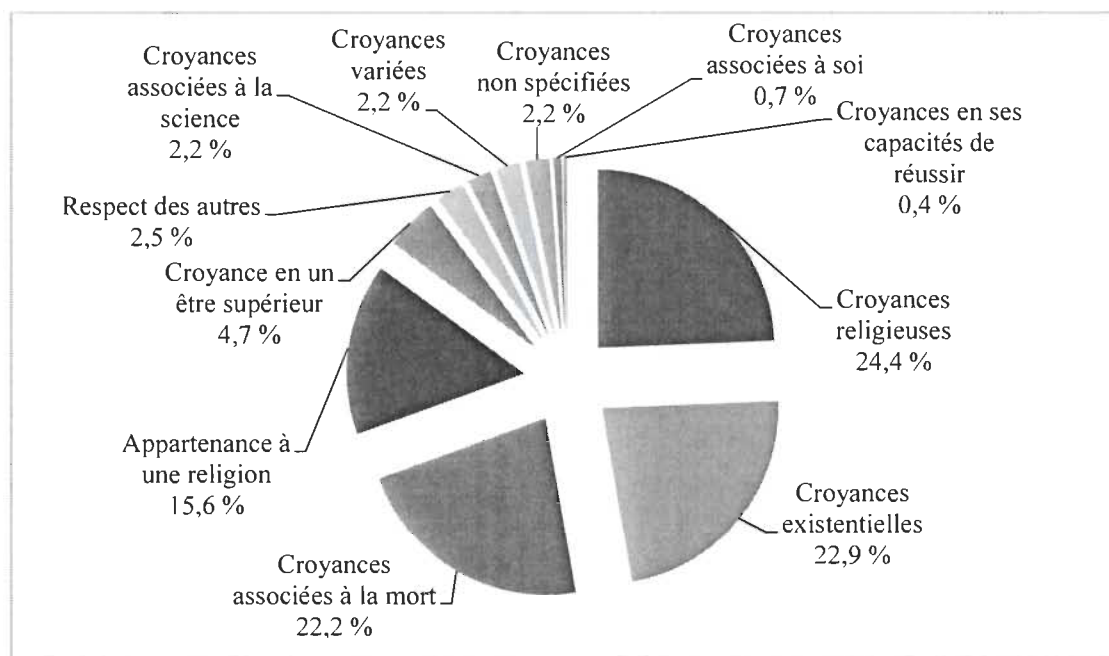


Figure 2. Croyances rapportées par les jeunes nés au Canada (275 unités de sens).

Selon la Figure 2, les codes que l'on retrouve le plus fréquemment seront présentés plus en détail ici. Les jeunes ayant rapporté des croyances religieuses font référence entre autres à Dieu, Jésus, aux anges, etc. (24,4 % des unités de sens de cette catégorie), par exemple : « Je crois en Dieu », « D'être Saint et de toujours faire du bien aux autres puis écouter toujours la parole de Dieu et qu'il me protège à toutes choses du mal », « Je crois aux anges », « Mes croyances sont : tout ce qui touche Dieu et Jésus. Exemple : les mariages, la mort, première communion, etc. ». Les croyances existentielles réfèrent à la façon de voir le monde, les valeurs, le sens de la vie, etc. (22,9 % de la proportion de cette

catégorie) : « Que si on naît c'est sûrement pour une raison, même si parfois ça semble sans but », « Le bien-être de la terre, l'environnement devrait être une religion », « Mes valeurs et mes rêves », « Je crois que nous ne sommes pas seuls dans l'univers », « Je crois en le karma, le bien et le mal ». Les croyances associées à la mort font référence à la vie après la mort, l'au-delà, la réincarnation, les esprits, etc. (22,2 % de la proportion de discours de la catégorie). Le code « appartenance à une religion » regroupe les réponses où les jeunes nommaient la religion à laquelle ils appartiennent (p. ex., catholique, satologie, etc.) (15,6 % du discours de cette catégorie). Finalement, la croyance en un être supérieur réfère au fait de croire en une puissance supérieure, une force, un guide, mais sans lien à Dieu (4,7 % de cette catégorie).

Les réponses à la catégorie « pratiques » (4,6 % du discours total), c'est-à-dire les comportements ou gestes posés par les jeunes, peuvent se diviser selon cinq codes : pratiques religieuses (41,7 % de la catégorie), absence de pratiques (29,2 %), pratiques spirituelles (20,8 %), stratégies de coping spirituelles (4,2 %) et pratiques variées (4,2 %). Les participants ayant rapporté des pratiques religieuses font référence, par exemple : « Je vais à la messe », « Priant », « D'aller à l'église au moins une fois par mois ». Ceux ayant mentionné l'absence de pratiques rapportent par exemple : « Je ne prie pas particulièrement Dieu, ni fréquente une église souvent », « Je en suis pas pratiquant ». Voici des exemples de réponses de participants ayant mentionné des pratiques spirituelles : « La méditation, le yoga, tout type de relaxation », « Je ne sais pas si c'est bon, mais de parler à des personnes chères qui sont mortes et je les vois et des fois je les



entends » et finalement, un exemple de stratégies de coping spirituelles « Prier m'aide à reprendre mon calme ».

Le thème « réponses variées » (3,0 % du discours total) est présent dans l'ensemble des analyses de l'étude afin d'y intégrer les réponses qui ne correspondent à aucune autre catégorie (lien avec la période des Fêtes, héritage de la famille, avoir des doutes par rapport à la spiritualité ou autre). Le thème associé à l'importance accordée aux croyances spirituelles (1,3 % du discours total) regroupe des réponses où les jeunes indiquaient l'importance (positive comme négative) qu'ils accordent à la spiritualité. Puisqu'une question spécifique associée à l'importance perçue est présentée plus loin, les codes associés à ce thème ne seront pas développés en détail ici.

*En résumé*, un peu plus de la moitié du discours contient des croyances identifiées par les jeunes. Les croyances religieuses ou l'appartenance à une religion ainsi que la sphère existentielle et les croyances associées à la mort sont celles qui reviennent le plus fréquemment dans le discours des jeunes de 16-24 ans nés au Canada. Lorsqu'on les interroge sur leurs croyances spirituelles, certains se réfèrent à leurs pratiques spirituelles, religieuses ou autres. Un faible pourcentage du discours total (0,6 %) concerne une vision négative de la spiritualité.

En ce qui a trait maintenant à l'importance accordée à la vie spirituelle, toujours pour les jeunes nés au Canada ( $n = 583$ , dont 13 réponses manquantes), 68,8 % rapportent que

la vie spirituelle n'est pas ou peu importante, alors que 31,2 % indiquent qu'elle est assez ou très importante. Les résultats, par genre et groupe d'âge, sont présentés dans le Tableau 5. Globalement, les filles de 19 à 24 ans identifient la spiritualité comme assez ou très importante pour elles, en proportion (52,5 %) beaucoup plus élevée que les garçons de ce même groupe d'âge (33,9 %), des filles de 16-18 ans (30,1 %) et des garçons de ce dernier groupe d'âge (18,8 %) ( $\chi^2(3, n = 570) = 34,17, p < 0,001$ ).

Il a été demandé aux jeunes nés au Canada de préciser « pourquoi » ils avaient indiqué ce degré d'importance de la spiritualité. Les analyses qualitatives réalisées auprès d'eux ont été regroupées en deux thèmes : les jeunes ayant affirmé que la spiritualité était pas ou peu importante pour eux, et les jeunes ayant mentionné que la spiritualité était assez ou très importante. La Figure 3 présente tout d'abord l'arbre thématique pour les jeunes ayant indiqué que la spiritualité était peu ou pas importante pour eux.

Tableau 5

*Importance accordée à la vie spirituelle pour les jeunes nés au Canada*

	16-18 ans		19-24 ans		Total ( <i>n</i> = 570)
	Garçons ( <i>n</i> = 176)	Filles ( <i>n</i> = 183)	Garçons ( <i>n</i> = 112)	Filles ( <i>n</i> = 99)	
Pas ou peu important	143 (81,3 %)	128 (69,9 %)	74 (66,1 %)	47 (47,5 %)	392 (68,8 %)
Assez ou très important	33 (18,8 %)	55 (30,1 %)	38 (33,9 %)	52 (52,5 %)	178 (31,2 %)

*Note.*  $\chi^2(3, n = 570) = 34,17, p < 0,001$ .

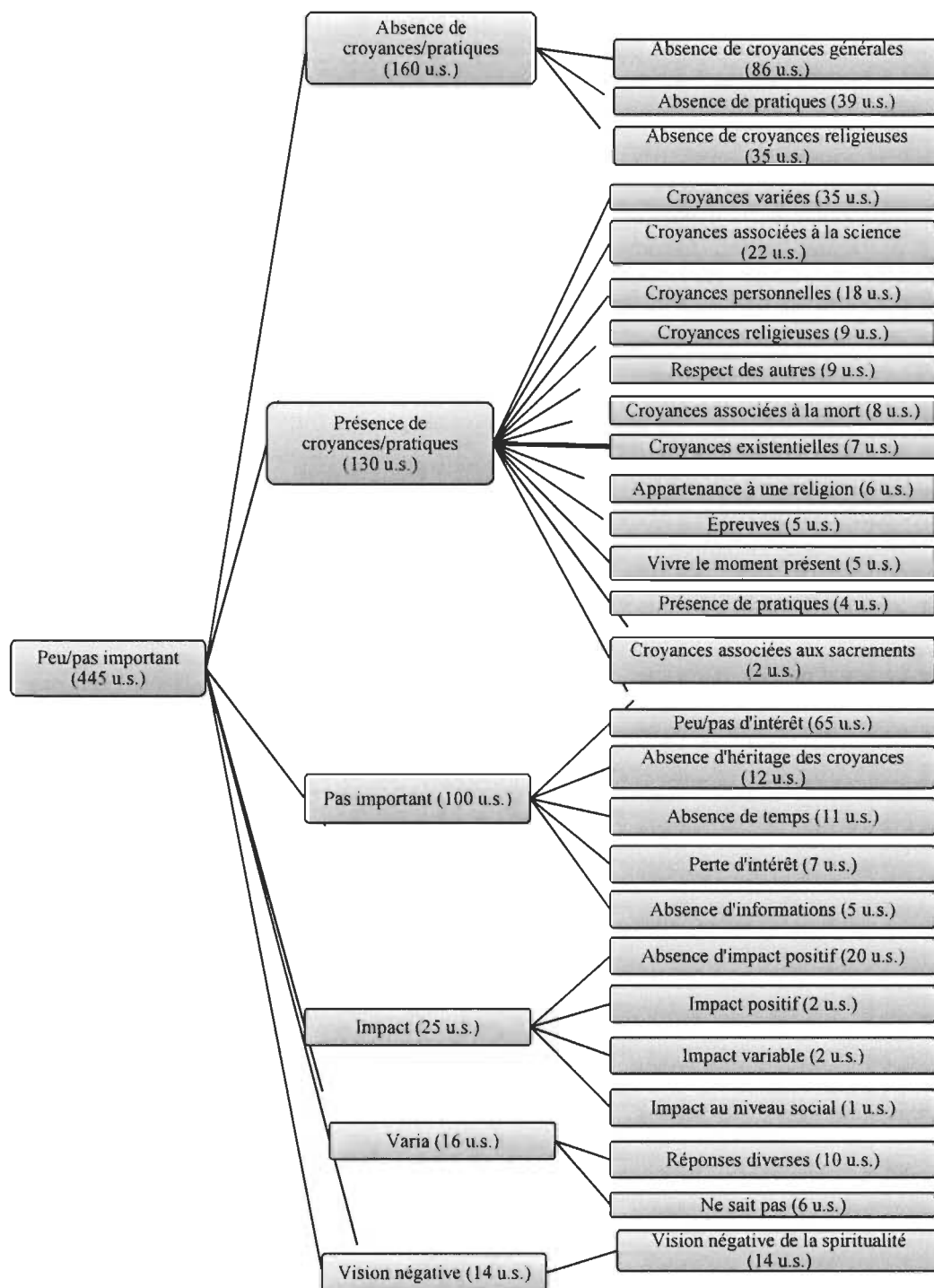


Figure 3. Arbre thématique justifiant le degré d'importance de la spiritualité : peu ou pas important.

Les résultats révèlent que pour ceux qui y accordent peu ou pas d'importance, comme déterminé par les réponses quantitatives présentées dans le Tableau 4 (392 participants, soit 68,8 %), la majorité du discours peut se regrouper par le fait de ne pas avoir de croyances ou de pratiques (36,0 % proportion du discours). Bien que les jeunes rapportent que la spiritualité est peu ou pas importante pour eux, 29,2 % de leur discours révèle la présence de croyances ou pratiques. Les proportions de discours pour chacun des codes associés à cette catégorie se retrouvent dans la Figure 4.

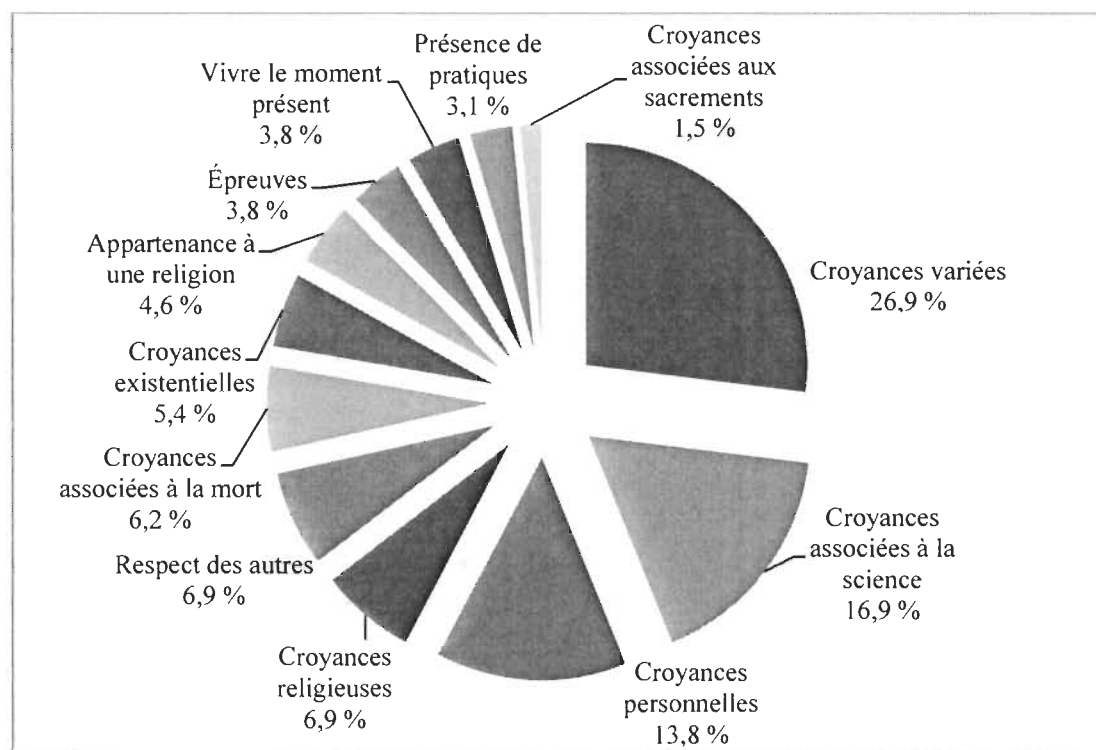


Figure 4. Raisons associées à la catégorie « présence de croyances ou de pratiques » pour les jeunes ayant répondu que la spiritualité est peu ou pas importante.

Selon la Figure 4, le code « croyances variées » (26,9 % de la catégorie) se réfère au fait d'avoir des croyances ou valeurs pouvant être associées à la spiritualité, mais non à la

religion : « Je crois aux esprits », « Ma famille est importante, j'ai de bonnes valeurs », « Seules tes actions te définissent », « Parce que je crois à l'évolution », etc. Le code « croyances associées à la science » (16,9 %) se réfère quant à lui aux réponses associées au besoin de preuves, à la science, à ce qui est concret, ou qu'il ne croit pas sans preuve : « Je considère que c'est s'accrocher à quelque chose qui n'existe pas et en plus il n'est pas visible », « Ça ne fait pas partie de mes croyances tout simplement parce que je suis sceptique. Je ne crois pas sans avoir vu ou vécu », « Je crois en la science puisque c'est plus logique pour moi ». Le code « croyances personnelles » (13,8 %) regroupe les réponses où les jeunes nomment vouloir la liberté de choisir ou que les croyances sont personnelles, associées à ses rêves ou croire en soi : « Je n'ai qu'une croyance, c'est de croire en moi, car si j'attends le bon Dieu, je risque d'attendre longtemps », « Parce que je vis ma vie par moi-même », « Je veux croire en ce que je veux », « Car il faut croire en soi et en nos rêves ».

Plus sommairement, le code « croyances religieuses » (6,9 % de la catégorie) se réfère aux croyances associées à une religion ou à Dieu. Le code « respect des autres » (6,9 %) a été attribué aux réponses pour lesquelles le participant rapportait respecter les croyances de chacun, ou que chacun a droit à ses croyances. Les « croyances associées à la mort » (6,2 %) font référence aux réponses où le participant expliquait croire à : la vie après la mort, l'au-delà, la réincarnation, etc. Les « croyances existentielles » font pour leur part référence au sens de la vie : « Parce que c'est cela qui crée la personne que l'on est », « Rien n'arrive pour rien, je crois au Karma » (5,4 %). Les jeunes ont également de

nouveau rapporté le fait d'« appartenir à une religion » : « Je suis Catholique » (4,6 %). Certains ont souligné que l'importance qu'ils accordent à la spiritualité dépend des « épreuves » vécues (3,8 %) : « J'ai juste prié dans mes moments les plus durs », « Parce que ça peut t'aider dans les moments durs ». Le code « vivre le moment présent » (3,8 %) a été attribué lorsque le jeune rapportait vivre au jour le jour, ou dans le moment présent. Le code « présence de pratiques » (3,1 %) était attribué lorsque le jeune rapportait des pratiques variées, pouvant ou non appartenir à la religion, comme être allé à l'église pour un mariage ou un baptême. Finalement, le code « croyances associées aux sacrements » (1,5 %) était attribué lorsque le jeune indiquait avoir reçu un ou plusieurs sacrements, comme le baptême.

Une autre portion du discours concerne le fait que la spiritualité n'est, selon eux, pas importante (22,5 % proportion du discours total) (voir Figure 3). Parmi leurs réponses, la plus grande portion du discours concerne le fait de « ne pas en voir l'intérêt » (65 % de la catégorie). Cette réponse revient principalement, pour les filles de 16 à 18 ans (22,1 % de leur discours), suivi par les garçons de 16 à 18 ans (14,8 %). Les filles de 19 à 24 ans ont abordé cette réponse seulement pour 2 % de leur proportion de discours et les garçons pour 9,9 %. Il faut noter que quelques jeunes n'ont pas précisé leur âge et ne sont pas intégrés dans ce calcul. D'autres réponses concernent le fait de « ne pas avoir appris cela de [mon] entourage » (12 % de la catégorie), « ne pas avoir le temps de s'y consacrer » (11 %), « avoir perdu l'intérêt face à la religion ou la spiritualité avec le temps » (7 %), ou « avoir peu ou pas d'informations à propos de la spiritualité » (5 %).

Certains jeunes abordent l'impact des croyances sur leur vie (5,6 % du discours total), comme présenté à la Figure 3, soit comme ayant un impact positif, c'est-à-dire en étant aidantes : « aide à se sentir mieux, à avoir du sens », comme n'ayant pas d'impact positif ou non aidant : « peu d'impact », « pas besoin de ça pour avancer », « ne sert à rien », comme ayant un impact variable en étant plus ou moins aidant en fonction des situations vécues, ou comme ayant un impact au niveau social, en aidant à être en relation avec les autres. Les garçons de 16 à 18 ans sont les plus nombreux à avoir rapporté que la spiritualité les aidait peu ou pas (8,9 % de leur discours) comparativement aux garçons de 19-24 ans (1,4 %), aux filles de 16-18 ans (3,2 %) et aux filles de 19-24 ans (1,9 %). Un nombre plus restreint nomme avoir une vision négative de la religion ou de la spiritualité (3,1 %) : « Parce que toutes les croyances ne font que diviser le monde et créer des guerres et des conflits ». On retrouve finalement une section varia (3,6 %) où le jeune donne une réponse variée ou nomme ne pas savoir pourquoi.

*En résumé*, bien que les jeunes, dont majoritairement les 16-18 ans, aient rapporté accorder peu ou pas d'importance à la spiritualité et que 36,0 % du discours référait au fait de ne pas avoir de croyances ou de pratiques, plus du quart (29,2 %) de leur discours concernait la présence de croyances ou de pratiques, qu'elles soient associées à la religion, ou plus variées, telles que la science, le moment présent, personnelles, etc. Près du quart du discours (22,5 %) rappelait simplement le fait que les jeunes ne trouvaient pas cela important, soit parce qu'ils n'en avaient pas l'intérêt, soit parce qu'il connaissait peu ce domaine ou ne l'avaient pas appris de leur héritage, notamment.



En ce qui a trait maintenant aux jeunes de 16-24 ans ayant répondu que la spiritualité était assez ou très importante pour eux, les raisons énoncées pour justifier l'importance qu'elle occupe peuvent se regrouper en cinq catégories : importance (35,0 % du discours), présence de croyances (32,0 %), impact (21,2 %), absence de croyances ou de pratiques (4,4 %) et pratiques (prier, aller à l'église, avoir été baptisé) (3,0 %). Une section *varia* est également présente (4,4 %). La Figure 5 présente l'arbre thématique associé.

Parmi les jeunes ayant abordé directement l'impact de la spiritualité dans leur vie, nombreux sont ceux à avoir simplement nommé que la spiritualité était importante pour eux (35,0 % du discours total). Une proportion importante de cette catégorie (28,2 %) concerne les réponses où les jeunes ont rapporté que la spiritualité leur venait de leur famille, un héritage : « J'ai été élevé dans ça », « Car mes parents sont très croyants », « À cause de mes ancêtres et de la tradition ». Pour d'autres (19,7 % de la catégorie), la spiritualité est importante puisqu'elle répond à un besoin : « On a tous besoin de croire en quelque chose », « L'être humain a besoin de croire quand les temps sont durs ». À plus petite échelle (9,9 %), certains jeunes rapportent avoir commencé à croire à la suite d'un événement vécu (spécifié ou non) : « J'ai perdu des personnes de ma famille, puis j'aime bien leur parler en priant le soir », « Oui parce que je crois à ça parce que j'ai vécu des choses », « Mon frère est mort ». Certains jeunes (5,6 % de la proportion de la catégorie) rapportent que les croyances sont personnelles et que chacun est libre de croire en ce qu'il veut, et une réponse porte sur une perception positive de la spiritualité (1,4 %). La Figure 6 illustre les codes de la catégorie Importance.

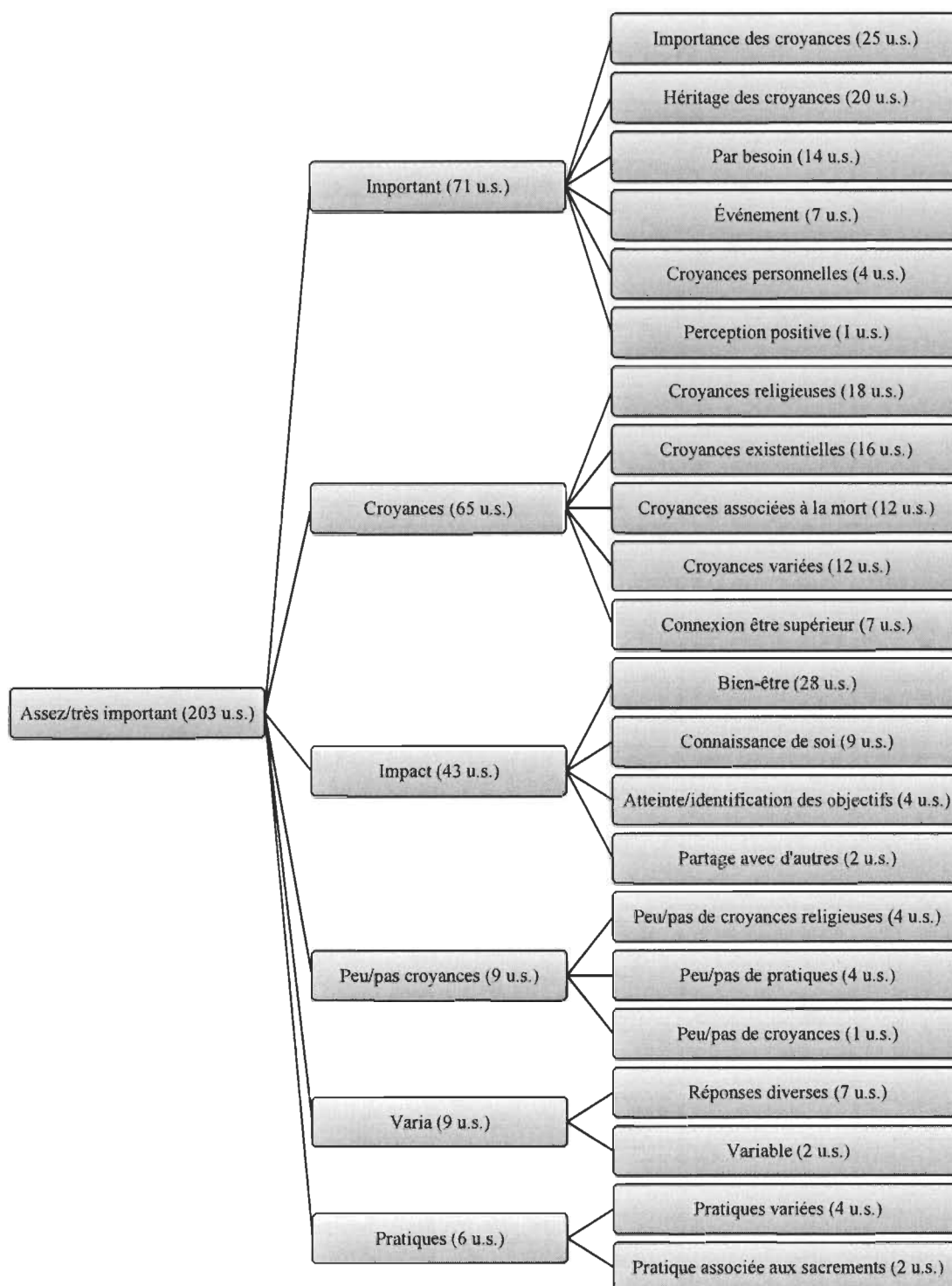


Figure 5. Arbre thématique justifiant le degré d'importance de la spiritualité : assez ou très importante.

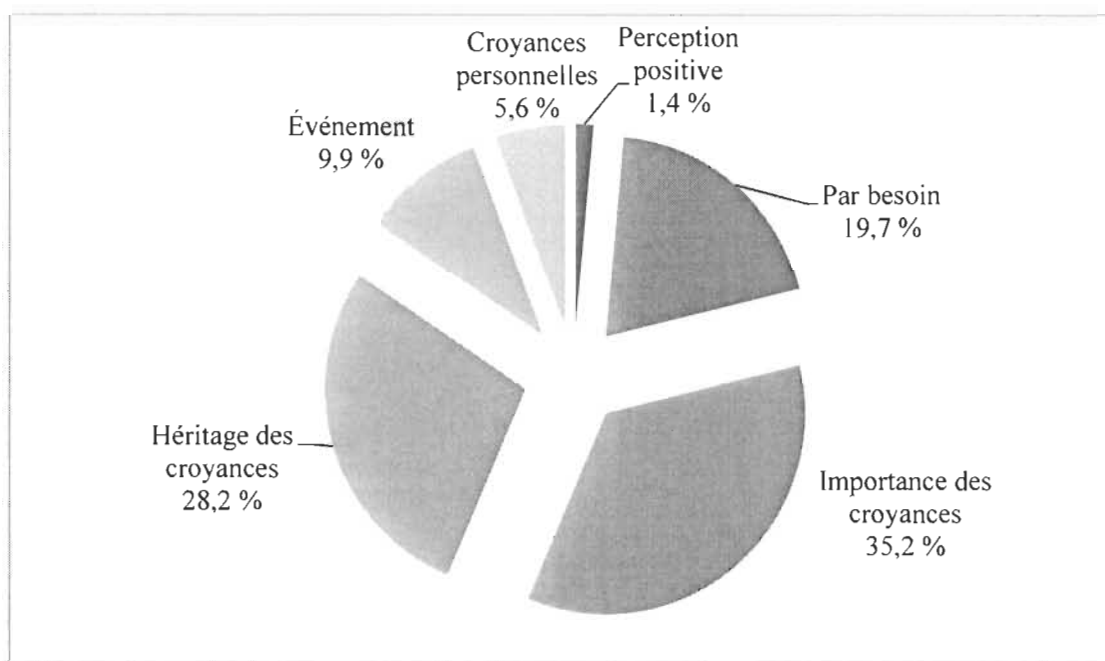


Figure 6. Raisons justifiant la raison pour laquelle la vie spirituelle est importante.

La catégorie « croyances » comprend les réponses associées notamment aux croyances religieuses (27,7 % de la catégorie) : « Parce que je crois en Jésus, cela fait partie de ma religion, quelque chose de bien dans nos vies, etc. », « Je crois en Dieu », « Dieu met une paix en moi, j'ai besoin de Dieu ». On retrouve ensuite les croyances existentielles (24,6 %), c'est-à-dire liées à sa façon de voir le monde, ses valeurs, etc. : « Rien n'arrive pour rien. Je crois au karma », « Un esprit sain dans un corps sain apporte le bonheur », « Je crois au monde spirituel, mais pas à la religion », « C'est le guide de chacun de nos gestes et de nos paroles ». On retrouve également des croyances variées (18,5 %) (esprits, croyances non précisées, « elle existe ») et des croyances associées à la mort (18,5 %) (vie après la mort, réincarnation). Finalement, certains jeunes abordent une

certaine connexion à une force supérieure (10,8 %) ou se sentir protégés par celle-ci. La Figure 7 illustre ces résultats.

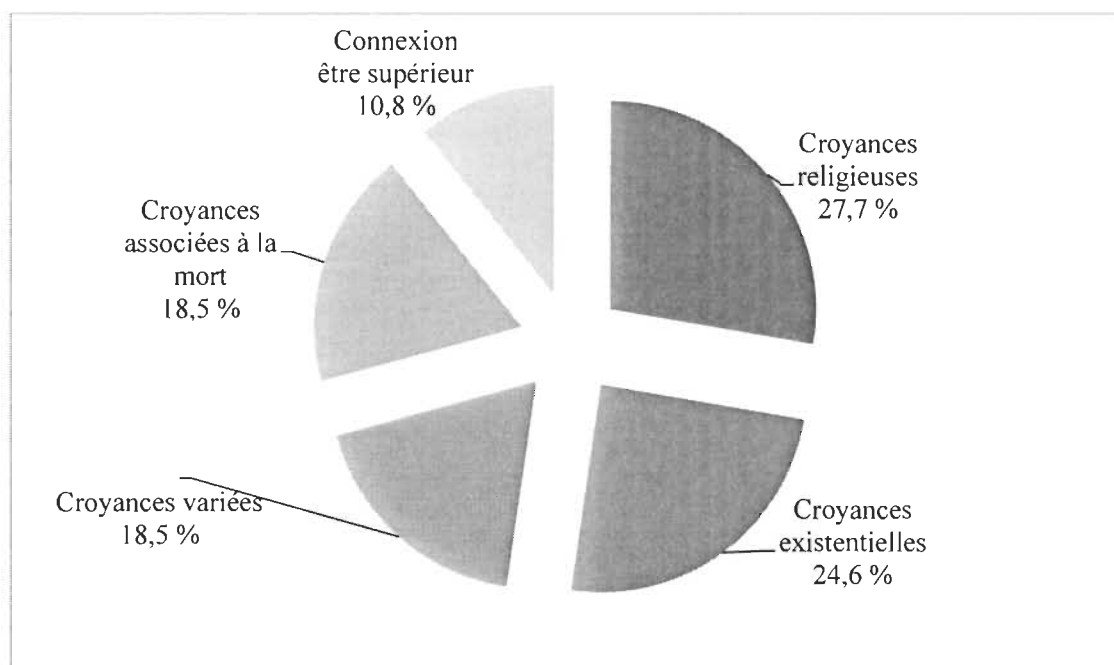


Figure 7. Raisons justifiant l'importance de la vie spirituelle : croyances.

Les jeunes ayant abordé l'impact comme justification à l'importance accordée à la spiritualité réfèrent principalement au bien-être (65,1 % de la catégorie), c'est-à-dire que la spiritualité contribue ou est associée à son bien-être ou à celui d'autres personnes : « Car je crois que c'est bon de croire en quelque chose, peu importe à ce que tu crois. Ça permet d'avoir une réponse à certaines questions que tu peux te poser sur la vie et ta vie », « Parce qu'il faut se référer à quelque chose parfois pour continuer d'avancer », « Ça m'aide à passer au travers des choses difficiles ». À plus petite échelle, certains jeunes rapportent que leurs croyances les aident à se définir ou se connaître (20,9 %) : « Je crois que nos croyances font qui nous sommes. J'aime réfléchir à ce genre de choses », « C'est ce qui

fait la personne que tu es et ça donne un sens à ta vie peu importe en quoi tu crois ». Finalement, certains jeunes nomment que la spiritualité les aide à atteindre ou identifier leurs objectifs (9,3 %) ou qu'elle leur permet de partager avec d'autres (4,7 %).

Enfin, il a été demandé à l'ensemble des 610 jeunes s'ils souhaitaient que leur groupe de pairs soit plus croyant. Les réponses sont majoritairement « non » (85,4 %), contre 14,6 % « oui » (voir Tableau 6). Ce souhait est partagé davantage parmi les filles de 19-24 ans (23,5 %) que les garçons de ce même groupe d'âge (14,7 %), ou que des filles de 16-18 ans (13,5 %) ou les garçons de ce dernier groupe d'âge (10,5 %) ( $\chi^2(3, n = 584) = 9,16, p < 0,05$ ).

*En résumé*, l'objectif 1 avait pour but d'explorer les croyances des jeunes de 16 à 24 ans fréquentant les CEA et leur perception de la spiritualité. Les résultats d'ensemble indiquent que plus du tiers du discours des jeunes (35,3 %) ayant rapporté la spiritualité comme étant importante pour eux le justifient en expliquant simplement l'importance qu'ils y accordent, soit comme provenant de leur héritage, à la suite d'un événement, un besoin, etc. Près du tiers (31,3 %) le justifient par la présentation de leurs croyances religieuses, existentielles, associées à la mort, en connexion ou variées. Près du quart (21,4 %) abordent l'impact de la spiritualité sur leur bien-être, leur identité, leurs objectifs ou le partage (interactions). Quelques jeunes rapportent tout de même avoir peu ou pas de croyances ou de pratiques. De plus, comme présenté dans le Tableau 5, la grande majorité

des jeunes ne rapportent pas le souhait que leur groupe de pairs soit plus croyant (85,4 % contre 14,6 % en ayant démontré l'intérêt).

Tableau 6

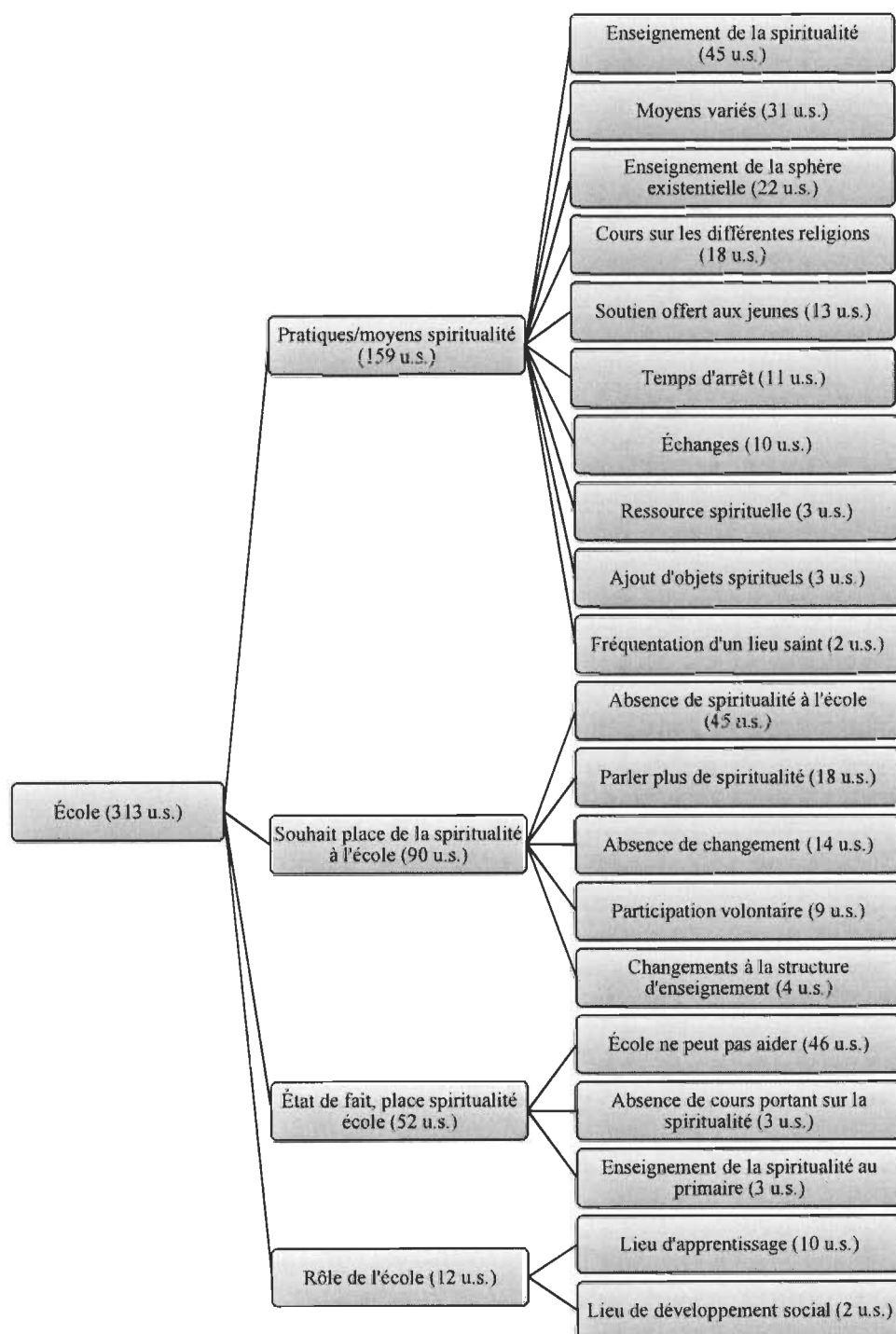
*Souhait que le groupe de pairs soit plus croyant*

	16-18 ans		19-24 ans		Total ( <i>n</i> = 584)
	Garçons ( <i>n</i> = 181)	Filles ( <i>n</i> = 185)	Garçons ( <i>n</i> = 116)	Filles ( <i>n</i> = 102)	
Non	162 (89,5 %)	160 (86,5 %)	99 (85,3 %)	78 (76,5 %)	499 (85,4 %)
Oui	19 (10,5 %)	25 (13,5 %)	17 (14,7 %)	24 (23,5 %)	85 (14,6 %)

*Note.*  $\chi^2(3, n = 584) = 9,16, p < 0,05$ .

### **Objectif 2 : Rôle de l'école dans le développement du cheminement spirituel des élèves**

Relativement au deuxième objectif, il a été demandé aux jeunes quel rôle l'école devrait jouer dans le développement de leur cheminement spirituel. Les résultats des jeunes nés au Canada se regroupent tels que présentés par l'arbre thématique suivant (voir Figure 8).



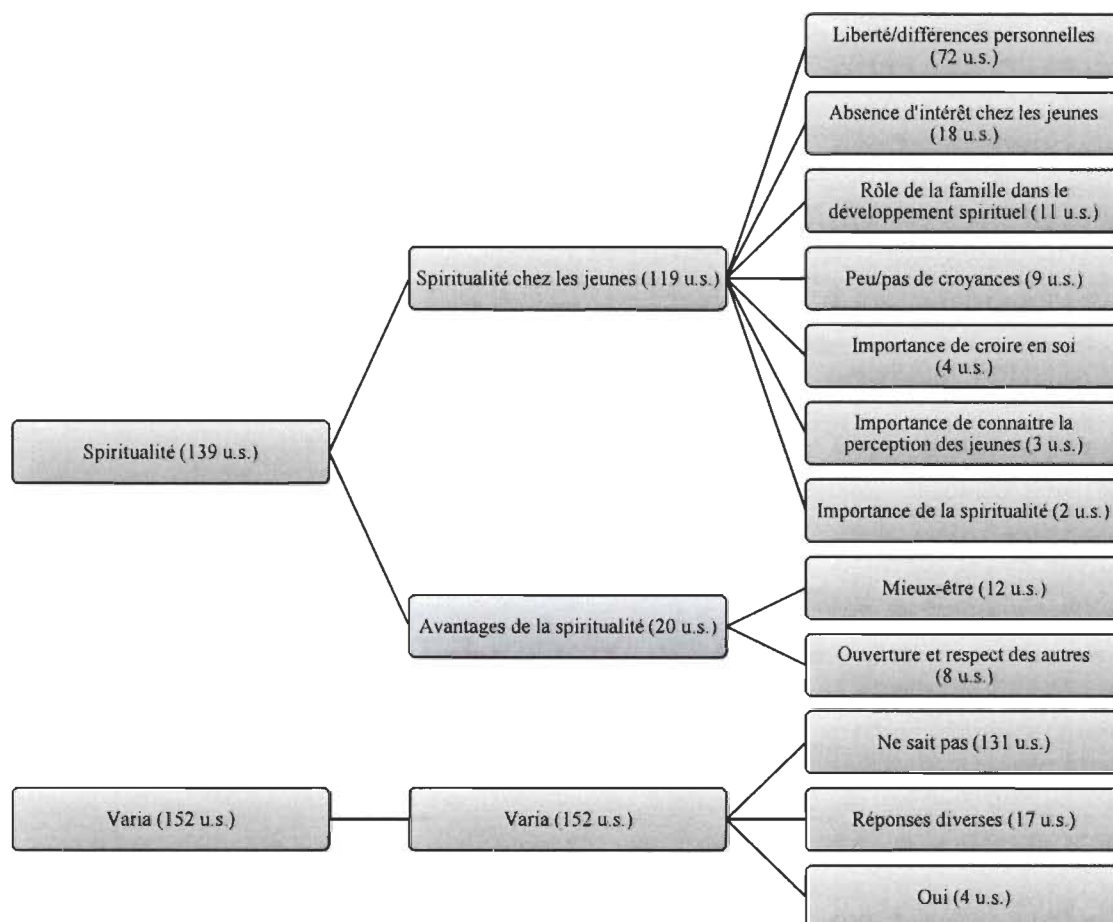


Figure 8. Arbre thématique : rôle de l'école dans le développement du cheminement spirituel des élèves.

Sur l'ensemble des 604 unités de sens, les réponses des jeunes peuvent se regrouper en deux thèmes principaux clairement explicites : liés à l'école (51,8 %), liés à la spiritualité (48,2 %). Pour le thème lié à l'école, la catégorie portant sur les pratiques ou moyens qui pourraient être mis en place à l'école occupe la proportion du discours la plus importante (26,3 % du discours total). La Figure 9 présente les codes associés.



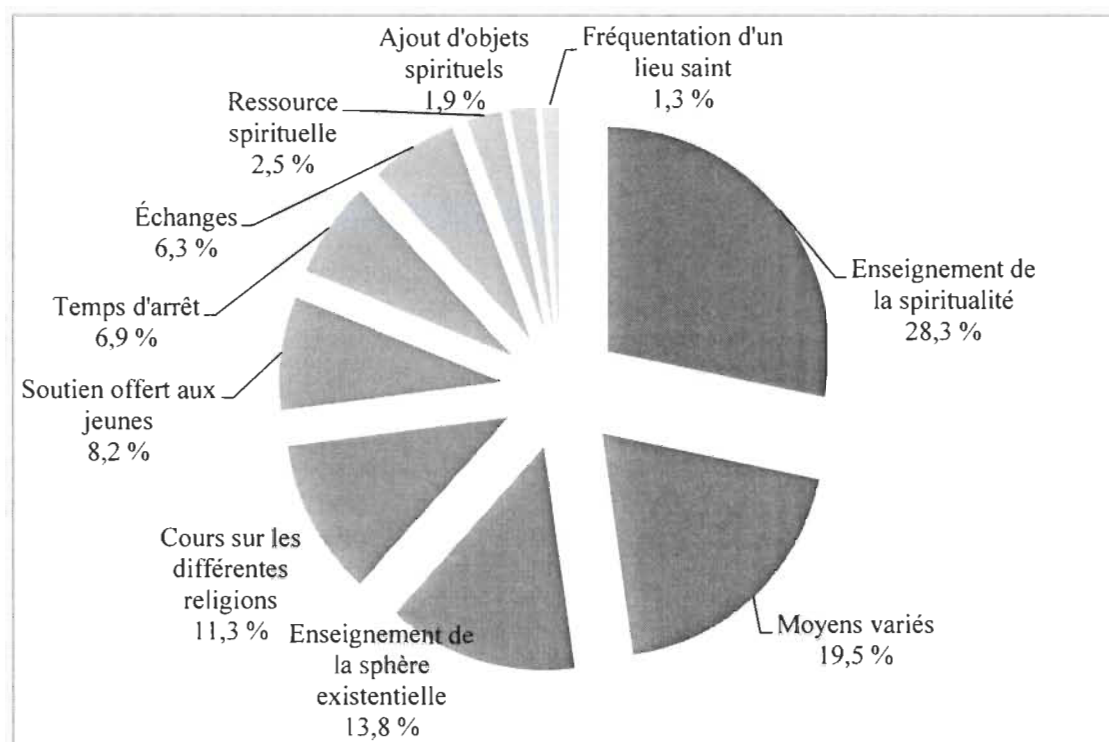


Figure 9. Rôle de l'école dans le développement du cheminement spirituel des élèves : moyens.

L'enseignement général de la spiritualité (28,3 % de la catégorie) fait référence aux réponses pour lesquelles les jeunes rapportaient que la spiritualité devrait être enseignée à l'école, sans précision spécifique sur le niveau ou le type d'enseignement : « Cours de moral ou de religion », « En offrant des cours sur la spiritualité », « Des cours de croyances ». Les filles de 16 à 18 ans sont celles ayant rapporté ce code le plus fréquemment avec une proportion de leur discours à 10,7 %, comparativement à une proportion se situant entre 5,3 et 5,6 % pour les autres sous-groupes. Le code « moyens variés » (19,5 %) fait référence aux réponses pour lesquelles les jeunes mentionnent qu'il faudrait trouver des moyens de développer l'intérêt, rendre cela intéressant (p. ex., des

voyages, des activités) : « En le faisant de façon amusante », « En donnant des ateliers sur la vie spirituelle », « En donnant des conférences », « Comme ces fables que l'on raconte aux enfants pour leur faire comprendre », « En faisant le plus d'activités possible ». Le code « enseignement de la sphère existentielle » (13,8 %) comprend les réponses pour lesquelles les jeunes rapportent que l'école devrait miser sur la connaissance de soi, les valeurs, ou moins sur la religion (aider à se faire sa propre idée) : « En donnant davantage d'ateliers sur la vie et sur une réflexion sur nous-mêmes », « Faire des activités qui nous feraient rappeler nos valeurs et à quel point c'est important d'en avoir », « En donnant des cours de spiritualité et non des cours de religion ». Certains jeunes (11,3 %) ont abordé l'intérêt d'avoir des cours sur les différentes religions ou que l'école aide, soutienne et encourage les jeunes (8,2 %). D'autres ont mentionné la possibilité d'instaurer des « temps d'arrêt » (6,9 %) à l'école, tels que la prière, un moment de relaxation, etc. Parmi les moyens proposés, des périodes d'échanges (6,3 %) à propos de la spiritualité ont été soulevées, par le biais notamment de groupes de discussion, parmi les personnes croyantes. Quelques jeunes ont soulevé la pertinence d'avoir une ressource spirituelle dans l'école (2,5 %), une personne qui vient donner des conférences, ou une personne de l'école qui a une bonne connaissance de la spiritualité. Finalement, certains jeunes ont nommé la possibilité d'intégrer des objets spirituels dans les écoles (croix) (1,9 %) ou d'amener les jeunes à fréquenter un lieu saint (1,3 %).

Une autre catégorie fréquemment relevée concerne la place que les jeunes souhaiteraient que la spiritualité occupe à l'école (14,9 % du discours total). On retrouve

dans cette catégorie les réponses relatives au souhait de ne pas avoir de spiritualité à l'école (50 % de la catégorie). Les garçons de l'échantillon sont globalement plus nombreux (10,6 % de leur discours) à avoir rapporté des réponses à cet effet que les filles (4,5 %). D'autres jeunes rapportent souhaiter que l'on parle davantage de spiritualité à l'école (20,0 % de la catégorie), que les choses restent comme elles sont en ce moment (15,6 %), ou que la participation aux cours portant sur la spiritualité soit volontaire (10,0 %). Finalement, certaines réponses sont associées à des propositions pour la structure des cours de façon générale (4,4 %) (moins d'élèves dans la classe, périodes moins longues).

La prochaine catégorie abordée par les jeunes concerne la perception qu'ils ont de la place de la spiritualité à l'école (état de fait) (8,6 % du total). Cette catégorie regroupe principalement les réponses où les jeunes mentionnent que l'école « ne peut pas aider au développement du cheminement spirituel des élèves » (88,5 % de la catégorie), qu'« il ne devrait pas y avoir de cours portant sur la spiritualité » (5,8 %), ou leur perception ou expérience de la spiritualité à l'école primaire (5,8 %). Finalement, quelques réponses abordent le rôle de l'école en dehors de la sphère spirituelle (2,0 % du discours total) : lieu d'apprentissage scolaire et lieu de développement social.

Les réponses relatives au thème *spiritualité* se divisent en deux catégories : l'importance de connaître la perception de la spiritualité chez les jeunes (19,7 % du total) et les avantages de la spiritualité (3,3 %), c'est-à-dire qu'elle contribue au mieux-être ou

qu'elle apporte une plus grande ouverture et respect des autres. Dans les réponses qui concernent la perception de la spiritualité, on retrouve principalement le souci qu'ont les jeunes des différences personnelles dans les croyances et de la liberté de chacun de choisir (60,5 % de la catégorie) : « Je crois que la religion dépend de tous et chacun », « C'est le choix de la personne », « Chacun a ses croyances et chacun devrait être respecté pour ce qu'il est et ses croyances », « En les laissant croire ce qu'ils veulent ». Les autres réponses soulèvent l'absence d'intérêt des jeunes face à la spiritualité (15,1 %), le rôle de la famille (9,2 %) dans le développement du cheminement spirituel, le fait de ne pas avoir de croyances ou de pratiques (7,6 %), l'importance de croire en soi (3,4 %), l'importance de connaître la perception des jeunes face à la spiritualité ou à la religion (2,5 %), et l'importance de la spiritualité dans la vie des gens (1,7 %). La Figure 10 illustre les pourcentages de chacun de ces codes pour la catégorie « perception de la spiritualité ».

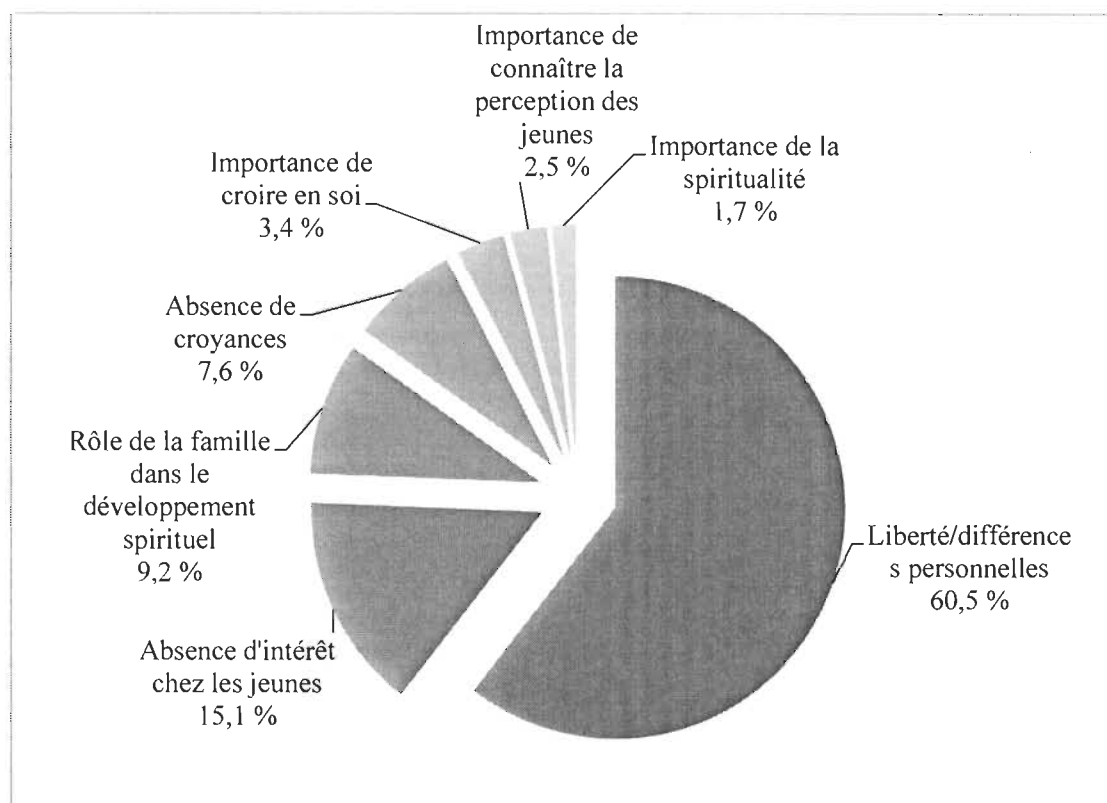


Figure 10. Rôle de l'école dans le développement du cheminement spirituel des élèves : perception de la spiritualité.

La section *varia* comporte 25,2 % de l'ensemble du discours. Ce taux élevé peut s'expliquer du fait que les jeunes sont nombreux à avoir nommé « ne pas savoir quel rôle l'école pourrait jouer dans le développement du cheminement spirituel des élèves ».

*En résumé*, l'objectif 2 avait pour but de connaître la perception des jeunes quant au rôle de l'école dans le développement de leur cheminement spirituel. Les résultats pour l'ensemble des 16-24 ans indiquent que près du quart du discours (21,7 %) comporte des réponses où les jeunes indiquaient ne pas savoir de quelle façon l'école pourrait contribuer

au développement du cheminement spirituel des élèves, sans préciser s'ils souhaiteraient ou non que l'école adopte ce rôle : « je ne sais pas ». Une assez faible proportion du discours stipule que l'école ne peut pas aider ou qu'il ne devrait pas y avoir de spiritualité à l'école (15,1 % du discours). Une autre assez faible proportion de discours (11,9 %) révèle que les jeunes croient qu'ils devraient être libres de croire en ce qu'ils veulent ou que la spiritualité dépend de chacun. Néanmoins, l'enseignement général de la spiritualité par le biais de cours occupe une place considérable dans le discours des jeunes. Plusieurs moyens variés (19,5 % du discours) sont proposés, comme l'ajout d'activités, par exemple. D'autres façons d'intégrer la spiritualité à l'école sont également proposées, telles que l'ajout de temps d'arrêt (6,9 %) et de moments d'échange (6,3 %).

### **Objectif 3 : Rôle du bien-être spirituel et du coping spirituel sur l'adoption des stratégies de coping**

Étant donné la relation soulevée dans la littérature entre la spiritualité et le coping, dans l'adaptation au stress, une série de corrélations de Pearson a tout d'abord été réalisée afin de vérifier les relations existant entre les sous-échelles des questionnaires de bien-être spirituel, du coping spirituel et des styles de coping adoptés en général pour l'échantillon global, le tout en introduisant les variables genre et groupes d'âge. Ces analyses sont un préambule aux régressions hiérarchiques réalisées par la suite. Ces dernières permettent de tester le rôle prédictif du bien-être spirituel (relation satisfaisante avec Dieu, relation insatisfaisante avec Dieu et insatisfaction existentielle) et dans un deuxième temps, du coping spirituel (coping religieux, coping non religieux) sur les styles de coping adoptés généralement pour faire face aux difficultés (styles non productif,

productif et de référence aux autres). Pour le bien-être spirituel, il est proposé comme hypothèse qu'un haut niveau d'insatisfaction existentielle prédira le style de coping non productif, alors qu'un faible niveau d'insatisfaction existentielle prédira le style de coping productif, puis de référence aux autres. Il est également proposé que l'échelle de relation satisfaisante avec Dieu prédira aussi le coping productif, mais avec une importance moindre que le volet existentiel. Dans un deuxième temps, en ce qui a trait au coping spirituel, il est postulé que le coping spirituel non religieux prédira l'adoption de coping productif, puis de coping référence aux autres. Le coping spirituel religieux prédira également le style de coping, mais avec un degré moindre que la sphère non religieuse. Le Tableau 7 présente les résultats de la première étape d'analyse, soit les corrélations.

En ce qui a trait au coping spirituel, il existe une relation significative, pour l'ensemble de l'échantillon, pour le « coping religieux » (effet faible, selon les balises de Cohen (1988)) et le « coping non religieux » (effet moyen) avec les styles de coping « productif » et « référence aux autres ». Le « coping religieux » est également corrélé positivement avec la sous-échelle du bien-être spirituel : relation satisfaisante avec Dieu (effet fort) et négativement avec : relation insatisfaisante avec Dieu (effet moyen). Il existe une relation négative entre le « coping non religieux » et les sous-échelles du bien-être spirituel : relation satisfaisante avec Dieu et insatisfaction existentielle.

Tableau 7

*Corrélations de Pearson entre les variables et en point bi-sériel pour l'âge et le sexe*

Variables	2	3	4	5	6	7	8	9	Corrélations en point bi-sériel	
									10	11
<i>Coping spirituel</i>										
1. Religieux	0,20**	0,75**	-0,61**	0,03	-0,42**	0,14**	0,10	0,22**	0,10	0,03
2. Non religieux		0,79**	-0,14**	-0,28**	-0,11	0,45**	-0,03	0,43**	0,20**	0,24**
3. Score total			-0,47**	-0,17**	-0,33**	0,39**	0,03	0,42**	0,20**	0,14**
<i>Bien-être spirituel</i>										
4. Relation satisfaisante avec Dieu				0,07	0,42**	-0,12	0,03	-0,14**	-0,14**	0,02
5. Insatisfaction existentielle					0,19**	-0,37**	0,48**	-0,10	-0,09	-0,08
6. Relation insatisfaisante avec Dieu						-0,15**	0,05	-0,14**	-0,11	-0,02
<i>Styles de coping</i>										
7. Productif							-0,12	0,42**	0,16**	-0,01
8. Non productif								0,32**	-0,08	0,11
9. Référence aux autres									0,10	0,19**
<i>Caractéristiques</i>										
10. Groupes d'âge										
11. Sexe										

Notes. \*\*  $p < 0,001$ . Groupes d'âge : 0 = 16-18 ans et 1 = 19-24 ans. Sexe : 0 = garçons et 1 = filles



Les différences significatives pour les sous-échelles du bien-être spirituel indiquent, pour la « relation satisfaisante avec Dieu », une relation significative inverse avec le coping « référence aux autres » (effet faible). La sous-échelle « insatisfaction existentielle » est corrélée positivement avec le style de coping « productif » et négativement avec le coping « non productif », avec un effet moyen dans les deux cas. Finalement, la sous-échelle « relation insatisfaisante avec Dieux » est corrélée négativement (effet faible) avec le coping « productif » et « référence aux autres ».

Les résultats montrent également des liens entre le genre, le groupe d'âge et certaines échelles des variables retenues. Ces liens font ressortir que les filles mentionnent utiliser davantage le coping « non religieux » (effet faible) et le coping « références aux autres » (effet faible) que les garçons. Les jeunes de 16-18 ans disent avoir une relation satisfaisante avec Dieu plus grande que ceux âgés de 19-24 ans (effet faible). Ces derniers rapportent davantage l'utilisation d'un coping non religieux (effet faible) et un coping productif (effet faible) que le groupe plus jeune.

En ce qui concerne les échelles de coping spirituel et de bien-être spirituel, les résultats laissent également percevoir une relation inverse entre le coping religieux et une relation satisfaisante avec Dieu (effet fort), et toujours une corrélation inverse avec une relation insatisfaisante avec Dieu (effet moyen). Ainsi, Un coping religieux élevé serait associé à une moins grande relation satisfaisante avec Dieu, mais également avec une moins grande insatisfaction dans sa relation avec Dieu. Considérant que le coping

religieux ne réfère pas seulement à la relation avec Dieu, mais bien, par exemple, de lire des textes sacrés ou de fréquenter un lieu saint, il est possible de présumer que le jeune qui utilise ce coping est ni particulièrement insatisfait, ni particulièrement satisfait de sa relation avec Dieu et que d'autres éléments religieux que cette relation peuvent également être importants pour lui dans l'adaptation à des situations difficiles. Il existe également une relation inverse entre le coping spirituel non religieux et une relation satisfaisante avec Dieu (effet faible), et une relation inverse également avec l'échelle d'insatisfaction existentielle (effet faible). En d'autres termes, l'utilisation du coping spirituel non religieux est associée à une plus faible relation satisfaisante avec Dieu et à une plus faible insatisfaction existentielle.

Les analyses de régression hiérarchiques ont ensuite été effectuées. Certains préalables du traitement statistique sont toutefois essentiels à la réalisation de ces analyses afin de s'assurer de la validité des résultats obtenus. Tout d'abord, le nombre de participants ( $n = 610$ ) respecte le critère de taille de l'échantillon. Il a ensuite été vérifié qu'aucune variable ne présente d'effet de multicollinéarité. En effet, le tableau de corrélations permet de stipuler qu'il n'existe aucune relation égale ou plus élevée que 0,90 entre les variables indépendantes. De plus, tous les VIF (*variance inflation factor*) respectent le critère ( $\leq 10$ ), signifiant que la colinéarité est faible entre les variables mises en relation (Alain, 2004). Aussi, considérant qu'aucune mesure répétée n'a été effectuée dans cette étude, l'indépendance des participants est respectée. Ainsi, les données respectent les principaux préalables à la régression logistique. Les Tableaux 8 et 9

présentent les résultats des régressions multiples hiérarchiques ayant pour but d'expliquer (ou de prédire) les trois styles de stratégies adaptatives par le biais des trois variables associées au bien-être spirituel et des deux variables issues du coping spirituel.

Tableau 8

*Analyse de régression multiple hiérarchique des sous-échelles du bien-être spirituel sur les styles de coping (n = 610)*

Variable prédictive	Styles de coping utilisés lors de situations jugées difficiles par les participants					
	Productif		Non productif		Référence aux autres	
	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$
Étape 1	0,03***		0,02*		0,04***	
Variables de contrôle						
Étape 2	0,13***		0,24***		0,03**	
Relation satisfaisante avec Dieu		-0,06		0,00		-0,11*
Insatisfaction existentielle		-0,34***		0,50***		-0,06
Relation insatisfaisante avec Dieu		-0,04		-0,05		-0,06
R <sup>2</sup> total	0,16***		0,26***		0,06**	
n	569		570		572	

Notes: <sup>a</sup> Les variables de contrôle comprennent l'âge et le genre.

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ .

Tableau 9

*Régression multiple hiérarchique des sous-échelles de l'adaptation spirituelle sur le style de coping (n = 610)*

Variable prédictive	Styles de coping utilisés lors de situations jugées difficiles par les participants					
	Productif		Non productif		Référence aux autres	
	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$
Étape 1	0,03***		0,02*		0,04***	
Variables de contrôle <sup>a</sup>						
Étape 2	0,20***		0,01*		0,17***	
Coping religieux		0,03		0,12**		0,15***
Coping non religieux		0,46***		-0,07		0,37***
R <sup>2</sup> total	0,22***		0,03*		0,21***	
n	591		591		593	

Notes. <sup>a</sup> Les variables de contrôle comprennent l'âge et le genre.

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ .

À la suite de l'analyse de la régression multiple hiérarchique des trois sous-échelles du bien-être spirituel pour la prédiction du coping productif, il est possible de constater une variance expliquée totale de 16 % ( $F(5, 569) = 21,35$ ). L'ajout à la variance expliquée de l'effet de l'âge et du genre (variables contrôles) à la suite de l'ajout des variables à l'étude est de 13 % ( $p < 0,001$ ) pour l'ensemble des sous-échelles du bien-être spirituel. Une relation significative a été obtenue seulement pour l'échelle d'insatisfaction existentielle. Ainsi, une faible insatisfaction existentielle prédit significativement l'usage

du coping productif ( $\beta = -0,34$ ,  $p < 0,001$ ), et ce, peu importe l'âge ou le sexe du participant. L'hypothèse a été partiellement confirmée.

La régression multiple hiérarchique du bien-être spirituel sur le coping non productif montre une variance expliquée totale de 26 % ( $F(5, 570) = 39,25$ ). À la suite de l'ajout du sexe et de l'âge (variables de contrôle), la variance ajoutée par l'ensemble des échelles liées au bien-être spirituel est de 24 % ( $p < 0,001$ ). La seule variable qui explique partiellement, de manière significative, le coping non productif est l'insatisfaction existentielle ( $\beta = 0,50$ ,  $p < 0,001$ ), et ce, peu importe l'âge ou le sexe du participant. L'hypothèse a ici été confirmée.

En ce qui a trait à la régression multiple hiérarchique des trois sous-échelles du bien-être spirituel pour mieux prédire le coping de type référence aux autres, la variance expliquée totale est de 6 % ( $F(5, 572) = 7,52$ ). À la suite de l'ajout des variables contrôles, genre et âge, on observe une faible augmentation significative de la variance expliquée (3 %) pour le total des trois sous-échelles. On observe seulement que les jeunes présentant une forte relation satisfaisante avec Dieu auront un peu moins tendance à utiliser le style de coping référence aux autres ( $\beta = -0,11$ ,  $p < 0,05$ ), comme si Dieu pouvait à lui seul remplacer la recherche de soutien social. On n'observe aucune relation entre l'échelle d'insatisfaction existentielle et de référence aux autres. Ce résultat peut s'expliquer par le fait que les questions associées à la sphère existentielle réfèrent uniquement à la perception de la vie en général, la satisfaction de l'individu, le sens qu'il y attribue et font

nullement référence aux contacts avec les autres. Ainsi, le jeune présentant une insatisfaction existentielle ne va ni plus ni moins utiliser le style de coping référence aux autres. Le Tableau 9 présente les résultats des régressions multiples hiérarchiques des stratégies d'adaptation spirituelles sur le style de coping.

En ce qui a trait au rôle des stratégies d'adaptation spirituelles sur la prédiction du style de coping productif, on observe une variance expliquée totale de 22 % ( $F(4, 591) = 42,32$ ). Lorsque l'âge et le genre sont ajoutés au modèle comme variables de contrôle, on observe un ajout à la variance expliquée pour les deux échelles de coping spirituel de 20 %. Le coping non religieux ( $\beta = 0,46, p < 0,001$ ) explique partiellement, significativement, l'usage du coping productif. L'hypothèse a donc été partiellement soutenue.

Pour les régressions multiples hiérarchiques, mais cette fois-ci sur le coping non productif, le modèle total explique 3 % seulement de la variance ( $F(4, 591) = 4,45$ ). Lorsque l'âge et le sexe sont inclus dans le modèle, l'ajout à la variance expliquée pour le coping issu de l'échelle religieuse est seulement de 1 %. Le coping religieux ( $\beta = 0,12, p < 0,01$ ) explique partiellement, significativement, l'usage du coping non productif. L'hypothèse a été partiellement soutenue par les résultats de la présente analyse.

Finalement, les résultats de la régression multiple hiérarchique ayant pour but de mieux prédire le style coping référence aux autres présente une variance expliquée totale

de 21 % ( $F(4, 593) = 38,98$ ). Lorsque l'âge et le sexe sont inclus dans le modèle comme variables de contrôle, l'augmentation significative à la variance expliquée pour l'utilisation des deux sous-échelles du coping spirituel est de 17 %. Le coping religieux ( $\beta = 0,15$ ,  $p < 0,001$ ) et le coping non religieux ( $\beta = 0,37$ ,  $p < 0,001$ ) expliquent partiellement significativement et positivement l'usage du coping référence aux autres.

*En résumé*, parmi les trois échelles du bien-être spirituel, celle qui est associée à l'insatisfaction existentielle permet de prédire partiellement, négativement, le style de coping productif, tandis qu'à l'inverse, elle permet le mieux de prédire partiellement l'usage du style de coping non productif. Dans une moindre mesure, l'échelle reliée à une relation satisfaisante avec Dieu prédira partiellement, inversement, le style de coping référence aux autres. L'échelle associée à une relation insatisfaisante avec Dieu ne permet de prédire aucun style de coping pour faire face aux situations difficiles. En ce qui a trait aux stratégies d'adaptation de nature spirituelle, le coping religieux joue un rôle prédictif partiel pour les styles de coping non productif (très faible variance expliquée) et de référence aux autres, avec toutefois une faible relation. Le coping non religieux, pour sa part, permet de prédire partiellement, positivement, l'usage du coping productif et de type référence aux autres. Les hypothèses ont été partiellement soutenues par les analyses réalisées. En plus de l'absence de résultats significatifs observés pour certaines sous-échelles, des résultats significatifs ont été observés, alors que cela n'était pas attendu. Globalement, l'objectif 3 a permis de souligner que l'utilisation de certains types de coping pouvait être davantage prédite par certaines composantes du bien-être spirituel et

du coping spirituel. Bien que les variances expliquées demeurent faibles, il existe tout de même des relations variant de faible à modérée entre ces variables.

#### **Objectif 4 : Rôle de la spiritualité dans la gestion du stress**

Le présent objectif visait à investiguer, d'un point de vue exploratoire qualitatif, ce qui, dans la spiritualité, est perçu comme favorable à une meilleure gestion du stress. Les jeunes nés au Canada ont été d'abord questionnés à savoir si, selon eux, leurs croyances spirituelles pouvaient les aider à gérer leur stress (voir Tableau 10). La définition de la spiritualité<sup>1</sup> était rappelée à chaque page du questionnaire contenant des questions se référant à ce concept. Les participants devaient ensuite justifier qualitativement leur réponse. Les résultats montrent que la majorité des jeunes (56,8 %) croient que cela ne les aide pas ou peu. Près du quart d'entre eux (22,8 %) rapportent que cela les aide moyennement ou beaucoup. Globalement, les filles de 19-24 ans sont plus nombreuses en proportion à identifier la spiritualité comme moyennement (19,6 %) ou beaucoup (20,6 %) aidante pour elles, comparativement aux garçons du même âge (14,5 % et 12,7 %), des filles de 16-18 ans (9,2 % et 10,3 %) et des garçons du même groupe d'âge (5,6 % et 7,8 %) ( $\chi^2(12, n = 575) = 37,85, p < 0,001$ ).

---

<sup>1</sup> La spiritualité se définit comme : Une recherche de sens, des valeurs, des croyances ou des pratiques qui te servent à définir ta vision du monde et de l'être humain (va au-delà de la religion).



Tableau 10

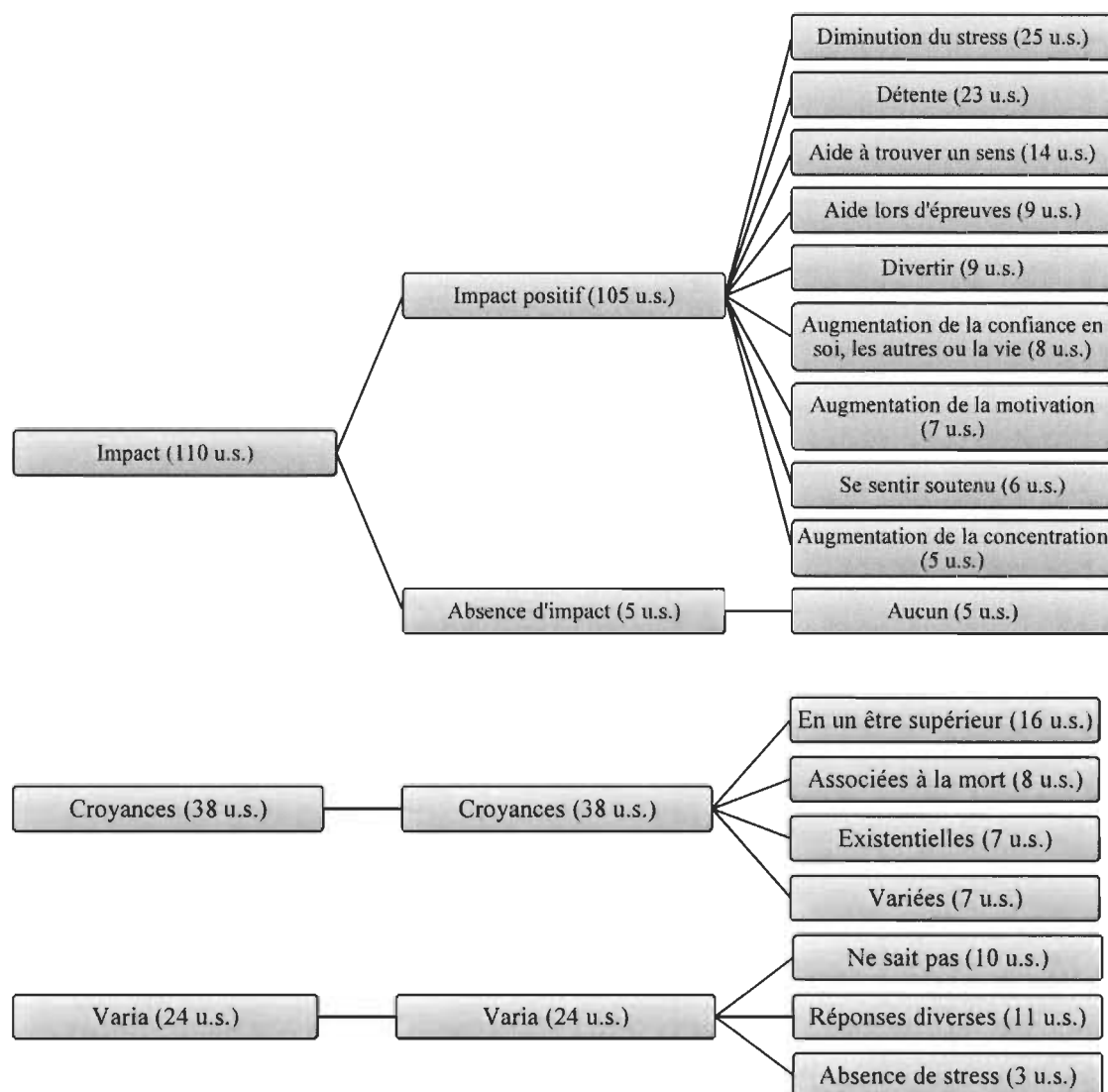
*Effet positif des croyances spirituelles dans la gestion du stress pour les jeunes nés au Canada*

	16-18 ans		19-24 ans		Total (n = 575)
	Garçons (n = 179)	Filles (n = 184)	Garçons (n = 110)	Filles (n = 102)	
Pas du tout	89 (49,7 %)	80 (43,5 %)	45 (40,9 %)	29 (28,4 %)	243 (42,2 %)
Un peu	24 (13,4 %)	24 (13,0 %)	21 (19,1 %)	15 (14,7 %)	84 (14,6 %)
Moyen	10 (5,6 %)	17 (9,2 %)	16 (14,5 %)	20 (19,6 %)	63 (11,0 %)
Beaucoup	14 (7,8 %)	19 (10,3 %)	14 (12,7 %)	21 (20,6 %)	68 (11,8 %)
Ne sait pas	42 (23,5 %)	44 (23,9 %)	14 (12,7 %)	17 (16,7 %)	117 (20,3 %)

Note.  $\chi^2(12, n = 575) = 37,85, p < 0,001$ .

Il a ensuite été demandé aux jeunes de justifier pourquoi, selon eux, la spiritualité pouvait les aider ou pas. Pour les jeunes ( $n = 215$ ) ayant rapporté que la spiritualité pouvait les aider dans la gestion du stress, leurs réponses (282 u.s.) peuvent se regrouper en trois thèmes principaux et des réponses variées (8,5 % du discours total, dont les « je ne sais pas »). Tout d'abord, on retrouve l'impact (39 %), qui peut se diviser en deux catégories : impact positif (37,2 %) et impact nul (1,8 %), où les jeunes mentionnent que la spiritualité ne les aide pas. En fréquence égale se trouvent les pratiques (39 %) adoptées pour faire face au stress. À plus petite échelle se trouvent les réponses associées aux croyances (13,5 %). Certains jeunes ayant mal répondu à la question ont mentionné ne pas savoir,

ou ont noté que la spiritualité ne les aidait pas; ils ont tout de même donné une réponse à cette question. Elles ne seront pas présentées ici puisque l'objectif de cette question est de connaître la perception des jeunes qui indiquent pourquoi la spiritualité peut les aider. L'arbre thématique associé à cette question est présenté dans la Figure 11.



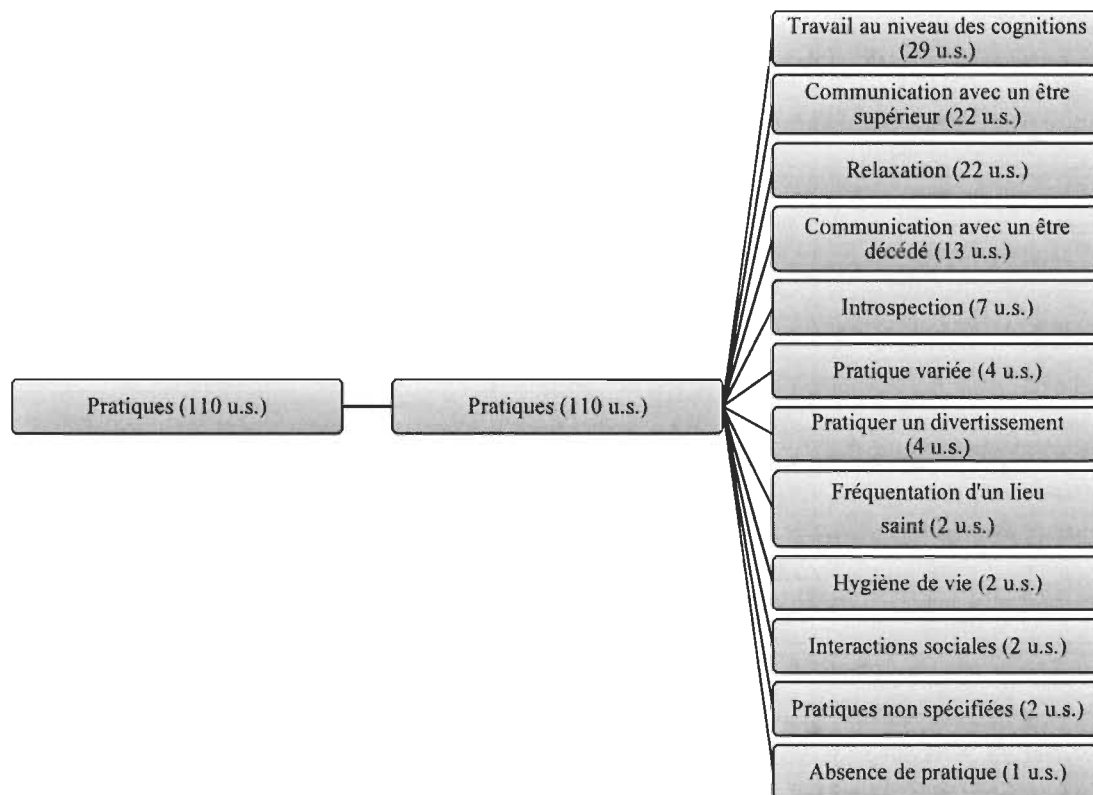
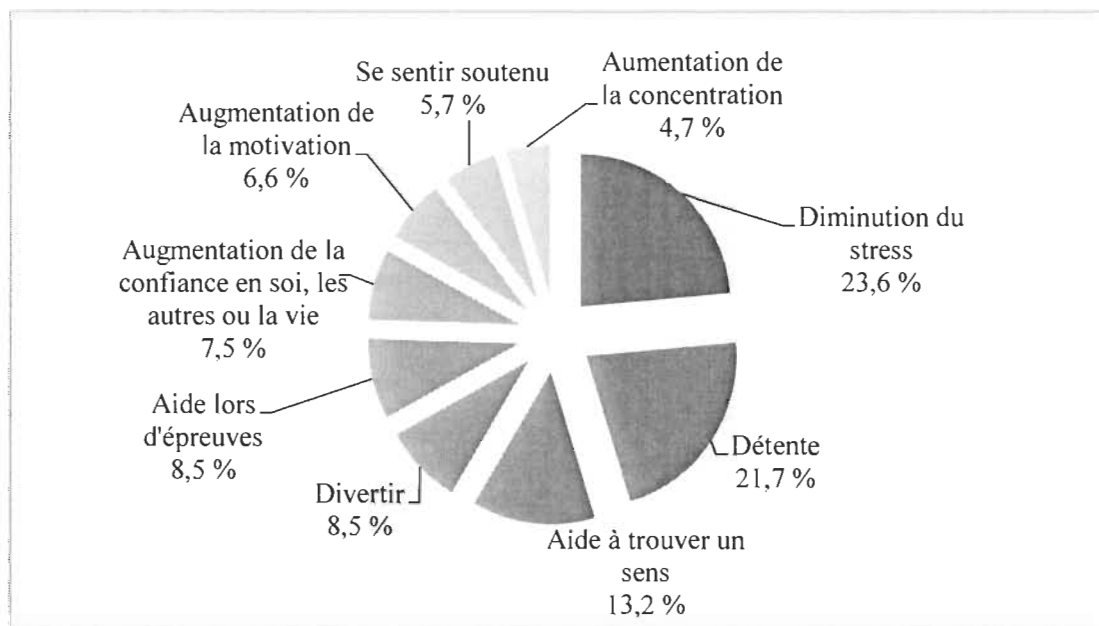


Figure 11. Arbre thématique : justification de l'effet positif des croyances spirituelles dans la gestion du stress pour les jeunes nés au Canada.

La proportion de discours la plus importante du thème « impact » concerne l'impact positif des croyances (37,2 % du discours total). Les proportions des codes associés à cette catégorie sont présentées dans la Figure 12.



*Figure 12.* Justification de l'effet positif des croyances spirituelles dans la gestion du stress pour les jeunes nés au Canada : impact positif.

Ainsi, plusieurs jeunes reprennent le fait que pour eux, la spiritualité peut aider à diminuer leur stress (23,6 % du discours) : « À me faire moins de soucis », « Ça m'aide quand je sais pas quoi faire et que le stress m'envahit », « À me sentir bien », « Pour gérer mon stress et mes sentiments ». Dans le même ordre d'idées, plusieurs jeunes ont soulevé comme impact la détente (21,7 %) : « À me calmer », « Je suis plus relaxe », « Quand je pratique ma croyance, c'est un moment où je peux relaxer et me concentrer sur moi et prendre le temps de réfléchir ». Certains jeunes mentionnent que leurs croyances ou pratiques peuvent les aider à trouver un sens à leur vie ou leur servir de référence (13,2 %) tel un guide, favoriser la compréhension de la situation, les aider à s'intérioriser, se retrouver ou à adopter une perception positive. Selon d'autres, elles permettent de se divertir (8,5 %) : « Ça te fait prendre une minute de pause pour te changer les idées »,

« Pour bien faire le vide dans sa tête ». Le code « épreuves » (8,5 %) regroupe les réponses associées au bénéfice que la spiritualité peut apporter dans les moments difficiles, tels que voir les problèmes d'une manière différente, trouver une source de positivité, lâcher prise, etc. Certains jeunes rapportent que la spiritualité peut les aider à avoir davantage confiance en eux ou en la vie (7,5 %) : « Peuvent aider à avoir une certaine confiance dans la suite des choses », « Elle m'aide à me faire plus confiance ». La spiritualité aiderait également les jeunes à demeurer motivés (6,6 %) (persévérer, donner de la force ou du courage) et à se sentir soutenus (5,7 %) (savoir qu'il y a des personnes qui peuvent aider). Finalement, certains jeunes rapportent que la spiritualité peut les aider à être plus concentrés et à focaliser leur énergie (4,7 %).

Les réponses données par les jeunes pour justifier en quoi la spiritualité peut les aider à gérer leur stress peuvent également se regrouper sous le thème et la catégorie des « pratiques » (39 %), qui comprend les stratégies que les jeunes considèrent comme aidantes pour faire face au stress, comme présenté à la Figure 13 (pourcentages relatifs à la catégorie).

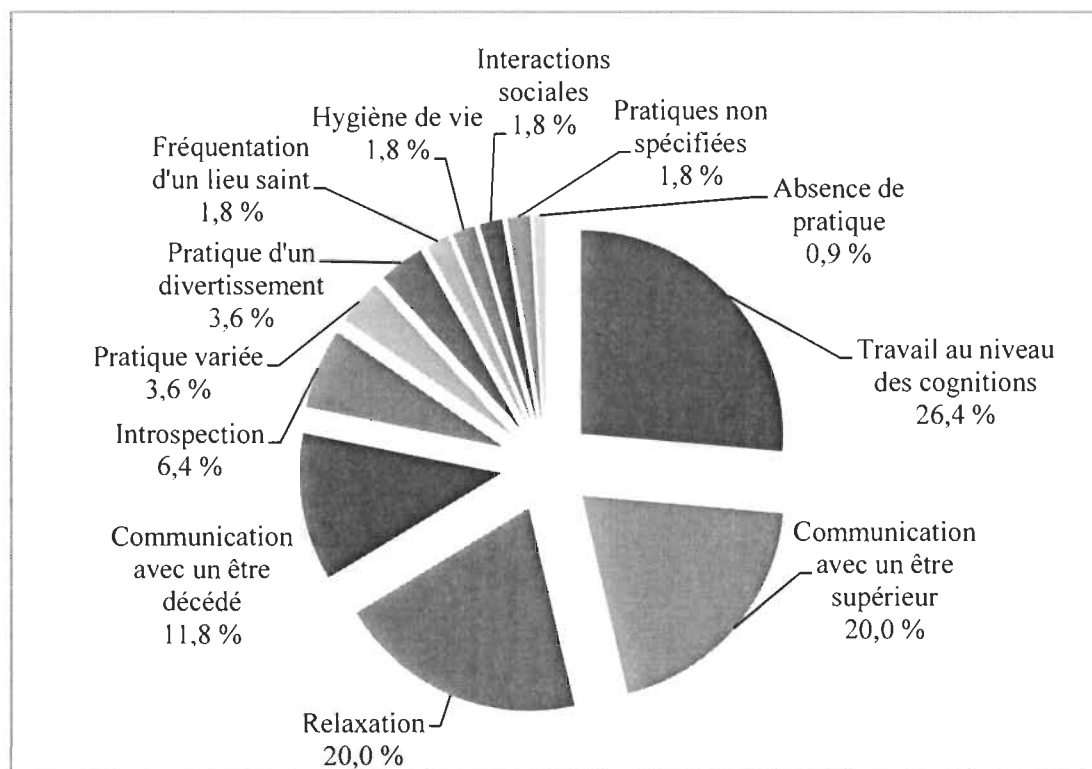


Figure 13. Justification de l'effet positif des croyances spirituelles dans la gestion du stress pour les jeunes nés au Canada : pratiques.

Le code « travail au niveau des cognitions » (26,4 % de la catégorie) regroupe les réponses portant sur le contrôle des pensées (p. ex., se parler, s'encourager, faire le vide), l'adoption de pensées positives (p. ex., penser à des choses que j'aime) ou le fait de réfléchir. Plusieurs réponses reflètent le fait de prier, de communiquer avec un être supérieur ou non spécifié (20,0 %) (Dieu, les anges, etc.) : « Parce que tu peux lui parler à Dieu », « Je prie le soir avant de dormir et cela me sert de soulagement ». Plusieurs jeunes rapportent également la tendance à se relaxer (20,0 %), soit par la relaxation, la méditation, les respirations ou autres exercices connexes comme le yoga. Cette réponse est donnée plus fréquemment par les filles de 19 à 24 ans (15,8 % de leur discours),

comparativement aux filles de 16-18 ans (5,1 %), aux garçons de 16-18 ans (0 %) et de 19-24 ans (4,8 %). Outre le fait de parler à Dieu, plusieurs jeunes rapportent penser ou parler à un être décédé (11,8 %) : « Penser et parler aux esprits des personnes décédées peut m'aider à mieux évacuer mon stress », « Quand je vais mal je parle à mon grand-père qui est mort ». D'autres stratégies sont rapportées, mais de façon moins marquée. On retrouve entre autres l'introspection (6,4 %), c'est-à-dire le fait de travailler sur soi, de se centrer sur soi ou de croire en soi pour mieux gérer son stress ainsi que des pratiques variées (3,6 %), qui consistent en différentes activités pratiquées par les jeunes qui, selon eux, les aident à gérer leur stress (aide humanitaire, faire une bonne action, avoir une photo de Jésus sur soi, etc.). La pratique d'un divertissement (3,6 %) regroupe des loisirs tels que le sport et le chant. On retrouve finalement le fait de fréquenter un lieu saint (1,8 %), d'adopter une bonne hygiène de vie (1,8 %), d'être en contact avec des personnes (interactions) (1,8 %), d'adopter des pratiques (sans spécifier la nature de celles-ci) (1,8 %) et le fait de ne pas avoir de pratique (0,9 %).

Finalement, on retrouve la catégorie « croyances » (13,5 % du discours total), où les jeunes rapportent celles qui peuvent les aider à mieux gérer leur stress : croyances en un être supérieur (42,1 % de la catégorie), associées à la mort (21,1 %) (perceptions de la mort, telles que ne pas avoir peur, savoir que les personnes décédées veillent sur lui, etc.), croyances existentielles (18,4 %) (karma, rien n'arrive pour rien, etc.) et croyances variées (18,4 %) (aura, *satologie*, la foi).

*En résumé*, les jeunes ayant répondu que la spiritualité pouvait les aider à gérer leur stress justifient leur réponse en proportion de discours égal, soit 39 %, en deux grands thèmes. Le premier concerne l'impact de la spiritualité sur eux : diminution du stress, détente, sens de la vie/perception positive, etc. Le second thème concerne les différentes pratiques que les jeunes identifient aidantes dans la gestion du stress, tant au niveau de la spiritualité que de manière plus générale dans leur vie. En ordre décroissant d'importance se trouvent : le travail sur les cognitions, la communication avec un être supérieur ou décédé, la relaxation, etc. Quelques jeunes ont aussi rapporté les croyances sur le plan spirituel qui les aident à gérer leur stress.

Par la suite, en ce qui a trait aux jeunes mentionnant que la spiritualité ne les aide pas à gérer leur stress, on retrouve deux grands thèmes : la spiritualité (66,7 %) et le stress (21,5 %). Un troisième thème est également identifié, permettant de regrouper les réponses variées (11,8 %) (incluant les réponses « je ne sais pas »). La Figure 14 présente l'arbre thématique associé. Les justifications des jeunes ayant mentionné que la spiritualité les aidait, ayant mal répondu ou ayant noté « ne sais pas », n'ont pas été intégrées ici.



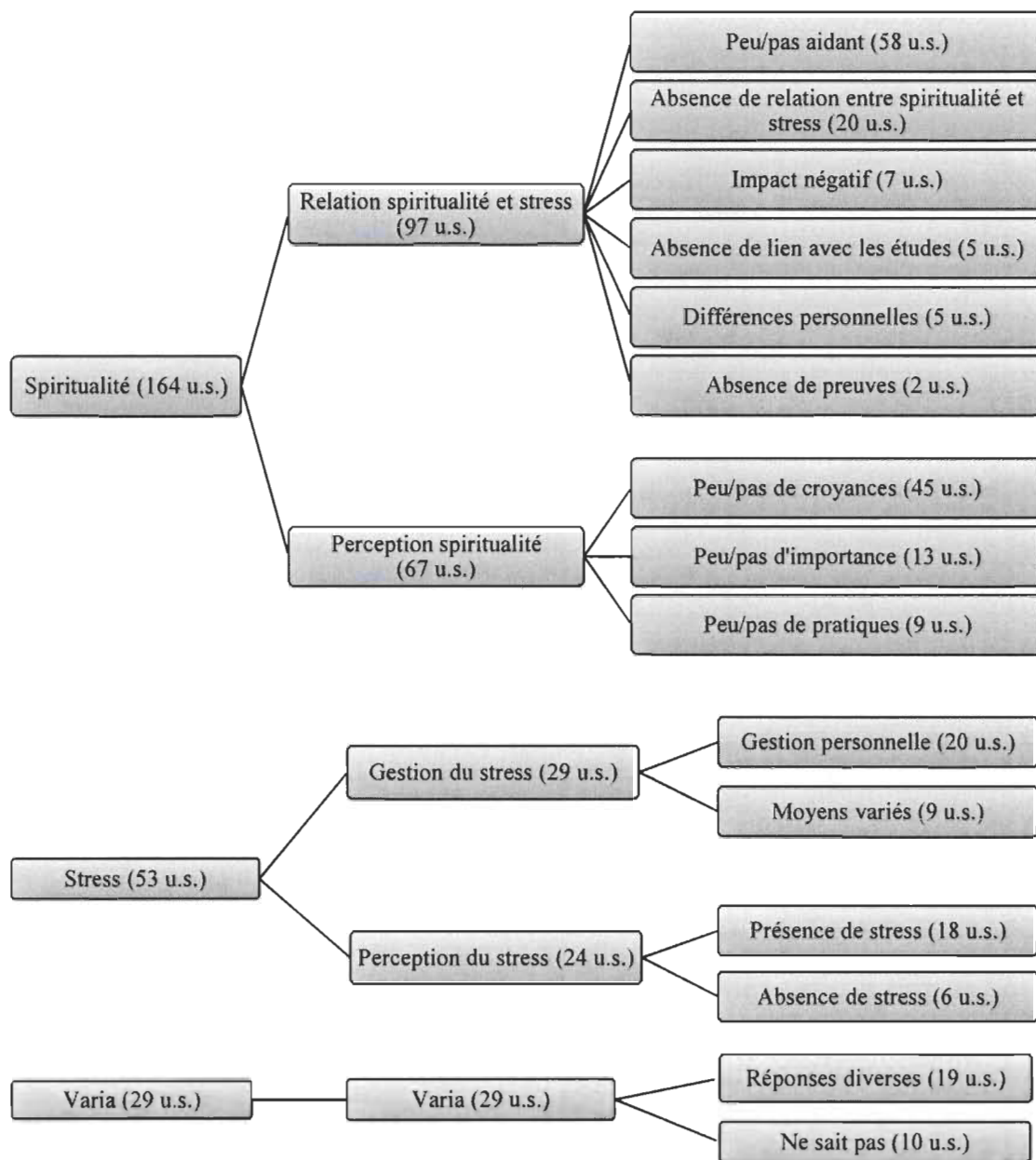


Figure 14. Justification de l'absence d'effet positif des croyances spirituelles pour la gestion du stress pour les jeunes nés au Canada.

La plus grande proportion de discours concerne la relation entre spiritualité et stress (44,7 % du discours total), que ce soit lié au fait que ça les aide peu ou pas (59,8 % de la

catégorie) : « Aujourd'hui les gens se stressent pour rien et les croyances n'y changeront pas grand-chose », qu'ils ne voient pas de lien entre spiritualité et stress (20,6 %), ou que cela augmente leur stress (impact négatif) (7,2 %) : « Car cela en rajoute avec tout ce que nous pensons déjà, j'aime mieux aller marcher dehors que faire une pratique spirituelle ». D'autres rapportent que ça dépend de chacun (5,2 %) : « Je crois que ce l'est pas pour moi, mais ça peut aider ceux qui y croient », ou en importance égale, qu'il n'y a pas de lien entre spiritualité et leurs études (5,2 %), ou ne pas avoir de preuves (2,1 %). D'autres jeunes encore précisent leur perception de la spiritualité (30,9 % du discours total), soit ne pas avoir de croyances (73,1 % de la catégorie), ne pas accorder d'importance à la spiritualité (19,4 %) ou ne pas avoir de pratiques (13,4 %).

Finalement, certains jeunes abordent davantage leur gestion du stress (13,4 % du discours total), ils affirment le gérer par eux-mêmes (69 % de la catégorie), ou ils identifient des moyens variés (31 %) : « Pas besoin de croyances pour ne pas être stressé », « Suffit juste d'avoir confiance en soi pour régler ces choses-là », « Parce que je suis capable de tolérer le stress ». Certains jeunes abordent leur perception du stress (11,1 % du discours total) en mentionnant tout simplement vivre du stress (75 % de la catégorie) : « Parce que la vie est trop stressante », ou ne pas en vivre (25 %) : « Je ne suis jamais stressé ».

*En résumé*, un peu plus de la moitié des jeunes (56,8 %) ont rapporté que la spiritualité ne les aide pas à gérer leur stress. Ceux-ci justifient leur réponse en lien avec le concept

de spiritualité (les deux tiers du discours), soit la relation entre spiritualité et stress (près de 60 % de cette proportion de discours) comme étant non aidante, inexistante, ou pouvant même augmenter le niveau de stress, par exemple. Environ le cinquième du discours concerne le stress, soit les moyens utilisés pour le gérer, ou la perception qu'ils ont de celui-ci.

En ce qui a trait à la place de la spiritualité dans l'adaptation à des situations difficiles, les réponses des jeunes nés au Canada révèlent majoritairement que leurs croyances ou pratiques ne se modifient pas lors de situations difficiles (81,4 %). On observe toutefois de légères différences entre les groupes d'âge et les genres, comme le présente le Tableau 11. Globalement, les garçons de 16-18 ans sont beaucoup moins nombreux en proportion (10,9 %) à rapporter que leurs croyances se modifient, en comparaison avec les filles du même groupe d'âge (19,1 %), aux garçons de 19-24 ans (20,2 %) et aux filles du même groupe d'âge (29,3 %) ( $\chi^2(3, n = 566) = 14,65, p < 0,01$ ).

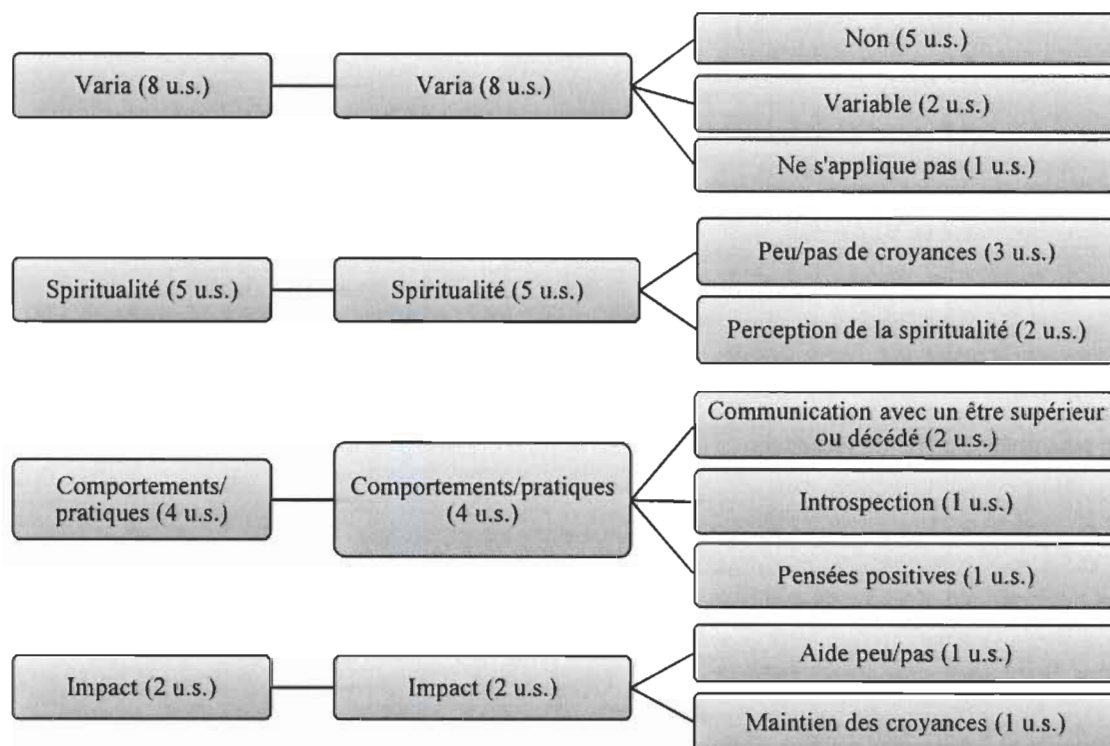
Tableau 11

*Modification des croyances ou pratiques spirituelles lors de situations difficiles pour les jeunes nés au Canada*

	16-18 ans		19-24 ans		Total ( <i>n</i> = 566)
	Garçons ( <i>n</i> = 175)	Filles ( <i>n</i> = 183)	Garçons ( <i>n</i> = 109)	Filles ( <i>n</i> = 99)	
Non	156 (89,1 %)	148 (80,9 %)	87 (79,8 %)	70 (70,7 %)	461 (81,4 %)
Oui	19 (10,9 %)	35 (19,1 %)	22 (20,2 %)	29 (29,3 %)	105 (18,6 %)

Note.  $\chi^2(3, n = 566) = 14,65, p < 0,01$ .

Il était demandé aux jeunes de justifier seulement pourquoi leurs croyances se modifiaient, mais certains jeunes ayant mentionné qu'elles ne se modifiaient pas ont tout de même rédigé une réponse. Compte tenu du peu d'unités de sens, les catégories n'ont pu être regroupées en thèmes plus généraux, ce qui justifie que les deux premières colonnes sont identiques. Voici donc ce qu'ils expliquent, comme présenté par l'arbre thématique suivant de la Figure 15.



*Figure 15.* Justification de l'absence de modification des croyances ou pratiques spirituelles lors de situations difficiles.

Pour justifier l'absence de changement dans leurs croyances ou pratiques spirituelles, les jeunes rapportent principalement des réponses associées à la spiritualité (26,3 %), telles que ne pas avoir de croyances ou leur perception de la spiritualité. Ils soulignent aussi les divers comportements ou pratiques adoptés lors de situations difficiles (21,1 %), et finalement l'impact (10,5 %) de la spiritualité lors de situations difficiles. En ce qui a trait aux réponses des jeunes qui rapportaient que leurs croyances ou pratiques se modifiaient lors de situations difficiles, la Figure 16 présente l'arbre thématique associé à leurs réponses.

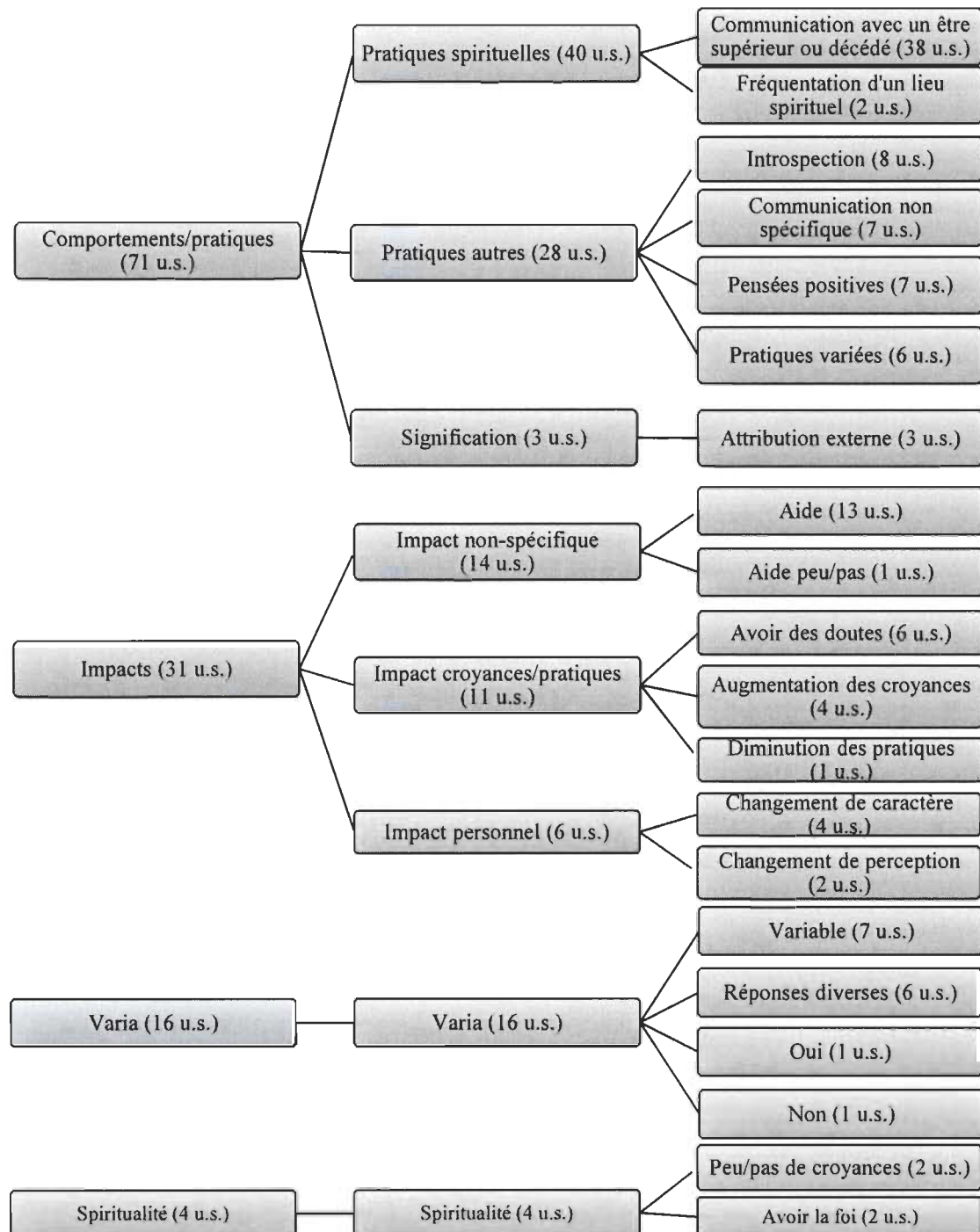


Figure 16. Justification de la modification des croyances ou pratiques spirituelles lors de situations difficiles.

La proportion de discours la plus importante regroupe les réponses associées aux comportements ou pratiques (58,2 % du discours total). Ce thème se subdivise en trois catégories : pratiques spirituelles (32,8 % du discours total), pratiques autres (23,0 %) et signification (2,5 %). Les jeunes rapportent dans leur discours la tendance marquée à communiquer avec un être supérieur ou décédé (95,0 % de la catégorie) lorsqu'ils sont confrontés à un événement difficile, alors que seulement quelques jeunes mentionnent fréquenter un lieu spirituel (5,0 %). Dans les autres pratiques, on retrouve une tendance à l'introspection, ou le fait de se tourner vers soi-même, croire en soi, réfléchir, etc. (28,6 % de la catégorie) : « Car je réfléchis avant d'agir », « Je me parle intérieurement, car ça m'aide à rester calme ». Dans le même ordre d'idées, certains disent adopter des pensées positives (25,0 %) : « Je me dis que rien n'arrive pour rien. Tout a un sens. Il y a des signes », « Car je pense à tout ce qui se passe dans le monde, je me dis chanceuse d'être au Québec ». Certains jeunes rapportent demander de l'aide (25,0 %), se tourner vers quelqu'un ou quelque chose, se sentir connectés ou soutenus, sans spécifier à qui ils s'adressent. On retrouve également des pratiques variées (21,4 %) telles que respirer, se calmer, faire des efforts, etc. Une très faible proportion de discours portait sur l'attribution externe (100 % de la catégorie « signification »), c'est-à-dire trouver un responsable lors de situations difficiles ou en vouloir à quelqu'un, dont Dieu.

Une seconde proportion de discours concerne l'impact (25,4 %) de la spiritualité lors d'événements difficiles vécus. On retrouve des réponses associées au fait que la spiritualité peut être aidante lors de situations difficiles (10,7 % du discours total) : « Te

soulage un peu », « Oui parce que ton niveau de stress diminue », « Je ne pourrais pas l'expliquer, mais je pense que cela m'aide à traverser certaines épreuves ». Une personne a soulevé que cela ne l'aidait pas : « Parce que y croire ça n'arrange rien ». Les autres réponses correspondent à l'impact au niveau des croyances (9,0 % du discours total) : avoir des doutes (54,5 % de la catégorie) : « Lorsque l'un de mes proches meurt, je doute des croyances », « Car ce n'est pas toujours comme on le veut, on perd de l'espoir en ayant des déceptions par rapport aux attentes qu'on se fait »; augmentation des croyances (36,4 %) : « Lorsque je ne vais pas bien, j'essaie d'y croire pour que ça m'aide »; diminution des pratiques (9,1 %) : « Je fais moins de tai-chi quand ça ne va pas, même si le contraire serait plus bénéfique ». On retrouve ensuite en proportion moindre des réponses variées (13,1 % du discours total) telles que : « oui elles changent lors d'un événement difficile », « non elles ne changent pas » et « ça dépend ». Finalement, quelques réponses concernent la place de la spiritualité pour eux (3,3 %) : « avoir peu ou pas de croyances » et au contraire, « avoir la foi ».

*En résumé*, lorsque confrontés à des situations difficiles, seulement 18,5 % des jeunes rapportent que leurs croyances ou pratiques se modifient. Parmi ceux-ci, plus de la moitié de leur discours concerne les pratiques qu'ils adoptent à ces moments de leur vie, principalement le fait de se tourner vers un être supérieur, décédé ou non spécifié. Seulement le un dixième du discours des jeunes soulève le fait que cela peut les aider à traverser l'événement difficile, notamment en les aidant à changer leur perception de l'événement vécu, alors que pour d'autres, la spiritualité ne les aide pas. Des changements,



tant au niveau de la personnalité des jeunes que de leurs croyances, ont été soulevés dans une faible proportion de discours, tels qu'une augmentation des doutes, une augmentation des croyances ou une diminution des pratiques. Ainsi, il apparaît important de connaître la nature des changements dans les croyances, puisque les impacts bénéfiques associés à la spiritualité varient passablement d'un jeune à l'autre (peut aider les jeunes à faire face à ces situations difficiles, comme elle peut être associée à une période de doutes ou de diminution de pratiques).

## Discussion

Ce dernier chapitre propose trois principaux constats à retenir, tirés des résultats qualitatifs et quantitatifs en regard des objectifs, hypothèses et questions de recherche et en établissant des liens avec la documentation empirique et théorique. La contribution de la recherche, par le biais de pistes de réflexion sur les applications possibles ainsi que sur les recherches futures sera présentée. Finalement, une présentation des forces et limites de la présente étude concluront cette section.

### **La place de la spiritualité dans la vie des jeunes, un héritage familial ou sociétal?**

Afin de comprendre la place qu'occupe la spiritualité dans la vie des jeunes, il faut d'abord et avant tout la situer dans le contexte social et culturel dans lequel elle évolue. L'histoire du Québec se réfère à une prise de distance du système religieux d'autrefois (Gauthier & Perreault, 2008), qui se reflète notamment par la déconfessionnalisation des commissions scolaires du Québec en 1998, c'est-à-dire le retrait du religieux, et l'ajout d'un nouvel article à la Loi sur l'instruction publique promulguée par le MELS (2007), qui attribuait la responsabilité aux écoles de voir au développement du cheminement spirituel de leurs élèves afin de favoriser leur développement intégral. Dans cette vague de changements, les études portant sur la place de la spiritualité chez les jeunes Québécois ont vu une éclosion au tournant des années 2000. Près de 20 ans plus tard, avec des changements importants apportés dans le milieu scolaire, une question s'impose

d'elle-même : « Quelle place occupe actuellement la spiritualité dans la vie des jeunes, notamment ceux âgés de 16-24 ans fréquentant un CEA? »

Les résultats de la présente étude montrent une importante diminution du nombre de jeunes se disant catholiques durant l'enfance (80 %) en comparaison à l'âge actuel (16-24 ans) (58,4 %). Cette différence pourrait s'expliquer entre autres du fait que la religion durant l'enfance découle principalement d'obligations familiales, du système de valeur dans lequel le jeune évolue, pour passer vers l'autonomie de choix à l'approche de l'âge adulte. Des données légèrement supérieures ont été obtenues dans l'enquête sociale et de santé (Institut de la statistique du Québec, 1998), où 66,4 % des jeunes de 15 à 24 ans du Québec rapportaient appartenir à la religion catholique (Clarkson et al., 2001), principale appartenance religieuse des dernières décennies. Deux hypothèses méritent d'être soulevées pour tenter d'expliquer la différence observée entre les résultats de cette enquête et ceux de la présente étude : soit en raison d'un portrait différent de la clientèle spécifique de la présente thèse (jeunes fréquentant un CEA), soit par une diminution globale, dans le temps, de la place de la religion chez les jeunes (la présente étude étant plus récente). D'autres études tendent à corroborer ce désinvestissement de la religion catholique qui reflète la mutation de la place de la spiritualité et de la religion au Québec (Gauthier & Perreault, 2008; Perreault, 2015). Les jeunes rapportent une prise de distance face au catholicisme associée au déclin des religions traditionnelles (Gauthier & Perreault, 2008), ce qui pourrait expliquer en partie la diminution de l'adhésion à des valeurs religieuses plus traditionnelles observées entre l'enfance et le jeune adulte. Toutefois,

l'appartenance à une religion ou la reconnaissance de la présence de certaines croyances n'est pas gage d'emblée de l'importance accordée à celle-ci. Les résultats montrent qu'un peu plus des deux tiers des jeunes rapportent accorder peu ou pas d'importance à la spiritualité, indépendamment de leur appartenance religieuse. Un peu moins du tiers des jeunes rapportent que c'est assez ou très important pour eux.

Parmi les jeunes ayant rapporté que la spiritualité était assez ou très importante pour eux, croire en quelque chose était même présenté comme un besoin pour certains d'entre eux (7 % du discours). Parmi les besoins auxquels la spiritualité tente de répondre, la quête de sens constitue une préoccupation majeure chez ceux-ci. Les jeunes ont été questionnés à savoir la place que la spiritualité occupe dans leur vie. Les résultats de l'étude qui a été présentée dans cette thèse confirment que plus des deux cinquièmes de l'ensemble des jeunes de 16-24 ans de l'échantillon affirment que la spiritualité est présente dans leur vie à l'occasion (44,3 %), et près du sixième de l'échantillon indique qu'elle l'est tous les jours (16,5 %). Globalement, ces taux sont inférieurs à ce qu'on retrouve dans la littérature, dont Clarkson et son équipe (2001), qui ont observé que 44 % des jeunes de 15 à 24 ans accordaient une grande importance à la vie spirituelle. On observe que les jeunes de 16-24 ans fréquentant les CEA sont légèrement moins nombreux à reconnaître appartenir à la religion catholique et à accorder une grande importance à la spiritualité que les jeunes de 15 à 24 ans de l'enquête québécoise de 1998 (Clarkson et al., 2001). Tel que mentionné précédemment, les résultats ne permettent pas de confirmer si cette différence est liée à l'évolution survenue au travers des années de la place de la spiritualité au Québec

ou des particularités propres à cette clientèle, dont un parcours scolaire teinté d'embuches. Les réponses qualitatives nous permettent toutefois de mieux comprendre ce qui influence la place qu'ils lui attribuent dans leur vie.

Les jeunes justifient globalement l'importance qu'ils accordent à la spiritualité selon trois grandes catégories de réponses : la présence ou l'absence de croyances ou de pratiques, les motifs et le degré d'importance qu'ils leur accordent, et enfin l'impact de la spiritualité dans leur vie. Ce qui est surprenant dans les résultats, c'est que les jeunes ayant mentionné accorder peu ou pas d'importance à la spiritualité en général sont presque aussi nombreux à avoir rapporté l'absence (36,0 %) que la présence (29,2 %) de croyances ou de pratiques. De plus, les jeunes ayant rapporté que la spiritualité était assez ou très importante pour eux abordent la présence de croyances ou de pratiques dans une proportion similaire (35,0 %). Ainsi, un jeune ne rapportant pas de croyances ou de pratiques n'accorde pas d'importance à la spiritualité, mais un jeune rapportant la présence de croyances ou de pratiques peut autant accorder de l'importance ou non à la spiritualité. La présence de croyances ou de pratiques ne serait donc pas suffisante pour expliquer le degré d'importance accordé.

Toujours au sujet des jeunes qui accordent de l'importance à la spiritualité dans leur vie quotidienne (assez ou beaucoup), il appert qu'un cinquième du discours (21,2 %) concerne la présence d'impacts positifs, soit un plus grand bien-être, une meilleure connaissance de soi, l'atteinte ou l'identification d'objectifs et le partage avec d'autres.

Cette proportion du discours est quasiment inexistante pour ceux dont la spiritualité n'est pas ou peu importante (0,4 %), ce qui tombe sous le sens. D'ailleurs, ces derniers sont plus nombreux à rapporter l'absence d'impacts positifs ou un impact variable (4,9 %). Ils ne présentent pas la spiritualité comme nécessaire au bien-être. Étant donné le devis de recherche ici, il est difficile d'établir des relations de causalité entre le degré d'importance accordé à la spiritualité et les impacts positifs qui y sont potentiellement rattachés. Néanmoins, les résultats obtenus en lien avec l'influence de la spiritualité sur les styles de coping utilisés pour faire face aux situations stressantes seront présentés plus loin et permettront d'éclairer cette relation.

Plusieurs résultats d'études soutiennent que les jeunes ayant un niveau élevé de spiritualité présentent moins de symptômes dépressifs ou une moins grande détresse (Cotton et al., 2005; Pargament et al., 1994; Pérez et al., 2009). Il faut toutefois rappeler que dans certaines études, les auteurs ont obtenu une relation positive dans certains cas, mais négative dans d'autres (Cotton et al., 2006; Pearce et al., 2003), ce qui pourrait s'expliquer par des expériences négatives associées à la religion, dont des relations négatives vécues avec les membres de la congrégation. De manière à mieux comprendre ces résultats qui, à première vue sont contradictoires, il importe également d'explorer la vision (positive ou négative) qu'ont les jeunes de la spiritualité. Peut-être y trouverons-nous des explications en provenance directe du vécu exprimé par des jeunes.

Compte tenu que les jeunes ont fourni différents motifs justifiant le fait d'avoir ou non de l'intérêt pour les croyances spirituelles pourrait, selon leurs réponses, s'expliquer par le fait d'avoir été élevés ou non dans un environnement familial spirituel dans lequel se véhiculent connaissances et informations sur le sujet. Ainsi, un jeune n'ayant pas grandi dans un environnement croyant ou ayant reçu peu d'informations à cet effet rapporte moins d'importance qu'un autre ayant évolué dans un tel milieu. Il est surprenant de constater l'influence de l'héritage familial chez le jeune, considérant la prise de distance généralement adoptée par les jeunes en regard des valeurs familiales afin de créer sa propre identité. En effet, à l'enfance, les enfants ont tendance à adopter le système de croyances de leurs parents, alors qu'à l'adolescence, on assiste généralement à une distanciation des valeurs familiales, à une quête d'identité personnelle et de prises de position indépendante et plus critique face aux idéologies véhiculées dans sa société d'appartenance. On fait référence ici à une période d'indépendance et de développement de l'affirmation de leur identité (Frydenberg, 1997; Marcia, 2010). Ils sont dans une période de crise identitaire où, pour certains adolescents, ils ne sont pas pleinement définis comme être pensant autonome se laissant encore influencer par les milieux dans lesquels ils gravitent (Lefebvre, 2003; Roussin, 2003), jusqu'au moment où leurs opinions s'affirment et se configurent en un système de croyances qui leur appartient en propre.

Globalement, plusieurs jeunes (68,2 %) reconnaissent encore aujourd'hui appartenir à une religion. L'appartenance à une religion n'est toutefois pas gage du degré d'importance y étant accordé. Les jeunes y accordant une grande importance sont plus



nombreux à percevoir des impacts positifs de la spiritualité dans leur vie que ceux qui y accordent peu ou pas d'importance. Tenant compte de l'influence telle que perçue par les jeunes d'évoluer dans un environnement croyant ou d'avoir suffisamment de connaissances à cet effet, l'enseignement de la spiritualité dans les écoles pourrait s'avérer une avenue intéressante pour donner accès aux jeunes à des connaissances spirituelles et ainsi favoriser le développement de leur intérêt pour le sujet ou alors de leur esprit critique face à des choix que l'on est tous appelé à faire en ce sens.

### **Enseigner la spiritualité à l'école, le cours d'Éthique et culture religieuse en réponse aux besoins exprimés par des jeunes**

L'enseignement de la spiritualité à l'école a grandement évolué depuis le tournant des années 2000. Le cours d'Éthique et culture religieuse, lancé à l'automne 2008 pour l'ensemble des élèves du Québec, a été instauré afin de mieux répondre à la réalité actuelle et afin de favoriser le développement du cheminement spirituel des jeunes. Environ dix ans après son lancement, la présente étude permet de se questionner à savoir s'il répond aux besoins des jeunes.

Les réponses des jeunes de la présente étude portant sur la place de la spiritualité à l'école sont controversées. Globalement, 15,1 % du discours des 16-24 ans fréquentant un CEA et nés au Canada concerne le fait que l'école ne peut pas aider au développement spirituel ou qu'il ne devrait pas y avoir de spiritualité à l'école. Mais ce n'est qu'un très faible pourcentage qui considère que l'enseignement de la spiritualité revient à la famille et non à l'école (1,8 %) et que la participation soit volontaire (1,5 %). Environ un jeune

sur dix souligne l'importance de respecter les différences de chacun et le besoin d'avoir la liberté de croire en ce qu'ils veulent (11,9 %). Ainsi, si le milieu de l'éducation souhaite que l'enseignement de la spiritualité soit bien reçu par les jeunes, il devrait adopter une approche ouverte, favorisant l'échange et la réflexion et permettant à chacun de se faire sa propre idée de ce à quoi il souhaite croire. C'est d'ailleurs ce que prône le programme d'Éthique et culture religieuse, où l'un des objectifs est d'aider le jeune à développer sa pensée autonome et son sens critique (Bouchard, Daniel, & Desruisseaux, 2017).

D'autres jeunes souhaitent quant à eux qu'il n'y ait pas de changement à ce qui est fait actuellement (2,3 % du discours) et qu'on parle davantage de spiritualité (3,0 %). En effet, certains jeunes se disent conscients des bénéfices apportés par l'enseignement de la spiritualité à l'école (3,3 %), que ce soit au niveau du mieux-être ou de l'ouverture aux autres. La valeur associée au respect des autres, soit être ouvert d'esprit, s'aimer les uns les autres, correspond d'ailleurs à 2,5 % du discours portant sur les croyances des jeunes. La présence de cette valeur reflète le souci des jeunes à l'égard d'une certaine solidarité et de relations harmonieuses, tel qu'observé dans l'étude de Martel-Reny (2003). Le cours d'Éthique et culture religieuse tente d'ailleurs de sensibiliser les jeunes à l'impact de leurs actions sur la vie en société (les autres) et la prise de conscience de la diversité des croyances dans la population (Bouchard et al., 2017). Ces taux peu élevés du discours portant sur les croyances des jeunes peuvent s'expliquer du fait que la question ne portait pas sur cet aspect, mais demandait plutôt aux jeunes de préciser comment l'école pouvait favoriser leur développement spirituel. Ainsi, en dehors des jeunes ne souhaitant pas de

spiritualité à l'école, la plupart des réponses données portent sur des moyens pouvant être utilisés ou le contenu qu'ils souhaitaient voir présenté, comme abordé ici-bas.

Les jeunes se sont ensuite prononcés quant au contenu qu'ils souhaitent voir enseigné à l'école. Tout d'abord, plusieurs jeunes ont simplement identifié souhaiter des cours sur la spiritualité (7,5 %), sans spécifier la nature de celle-ci. D'autres ont par exemple précisé un intérêt à en apprendre plus sur l'ensemble des religions (3,0 %). Dans la littérature, on observe d'ailleurs que les jeunes s'intéressent non pas à une seule religion, mais bien à toutes les religions (Martel-Reny, 2003), ce sur quoi porte entre autres le nouveau cours d'Éthique et culture religieuse. Toutefois, l'étude de Bouchard et al. (2017) reflète que l'enseignement des religions dans le cadre de ce cours se fait davantage sur le plan intellectuel (compréhension) que sur le plan du développement personnel ou de la réflexion éthique. De plus, dans la présente étude, les jeunes abordent le désir d'en apprendre davantage sur la sphère existentielle de la spiritualité (3,6 %), notamment au niveau de la connaissance de soi, des valeurs et du sens de la vie, afin de les aider à se connaître et à se faire leur propre idée. Selon Bouchard et al., le cours d'Éthique et culture religieuse aborde les principes et valeurs de la société québécoise, sans toutefois les détailler ou favoriser la réflexion personnelle des jeunes à cet égard. Une attention plus soutenue à cet aspect pourrait donc gagner à être exploitée. Les résultats de la présente recherche montrent d'ailleurs que bien que l'appartenance à une religion ne soit plus reconnue dans les croyances actuelles pour 32 % d'entre eux, une forme de spiritualité demeure. La littérature confirme d'ailleurs que la religion fait encore partie des croyances

des jeunes, mais que les croyances existentielles, dont les valeurs et le sens de la vie, sont presque aussi importantes (Perreault, 2015). Ce nouveau système de croyances est constitué en effet davantage des valeurs et croyances associées au sens de la vie et à tout ce qui entoure la mort, dont l'avant, le pendant et l'après. Il porte également sur le but de l'existence sur la terre. Il s'agit là de questions propres aux phases développementales de l'adolescence et du jeune adulte. Les questions associées à la finalité de la vie ont toujours intéressé les jeunes comme les adultes et peuvent constituer une source de stress. Elles font partie des préoccupations en lien avec le sens de la vie, mais cet intérêt pourrait également émerger de l'impossibilité de connaître avec certitude ce qu'il en est, la certitude d'y être confronté un jour et le manque de contrôle associé à cette situation. Il n'est d'ailleurs pas rare pour un jeune d'être confronté à la mort d'un proche, membre de sa famille ou de ses amis. Certains définissent d'ailleurs la religion principalement comme une réponse à la quête du sens de la vie et pour tenter de faire face à la peur de la mort (Martel-Reny, 2014). Ainsi, considérant son mandat de développement du cheminement spirituel de ses élèves, si l'école souhaite rejoindre les besoins et intérêts des jeunes, elle a la responsabilité de s'adapter à leurs nouvelles visions et croyances de ceux-ci. L'enseignement de l'ensemble des religions du monde, ainsi que la sphère existentielle de la spiritualité (ciblant davantage la connaissance de soi et l'identification des valeurs), s'avère un point de départ intéressant. De plus, des cours portant spécifiquement sur la question de la mort et du deuil pourraient être utiles pour aider le jeune à faire face à la perte d'un être cher, considérant la place importante de ce thème dans la présente étude et dans la littérature (Martel-Reny, 2014). Les adolescents ne sont pas toujours à l'aise de se

tourner vers les membres de leur famille lorsqu'ils sont confrontés à un événement difficile, d'autant plus si la spiritualité n'est pas abordée dans leur environnement. Sans soutien extérieur, les jeunes peuvent rester seuls avec leurs inquiétudes et leur souffrance.

Finalement, les jeunes ont proposé différents types d'enseignements ou moyens, qui pourraient être utilisés pour favoriser l'enseignement de la spiritualité à l'école. En effet, les établissements d'enseignement se doivent d'être créatifs dans leur façon d'aborder la spiritualité en contexte scolaire. Les cours traditionnels sont parfois confrontants pour les jeunes, qui ont l'impression de se faire imposer des croyances et de créer des conflits cognitifs et de loyauté si elles sont différentes de celles préconisées dans les familles. Parmi les moyens proposés par les jeunes nés au Canada de l'échantillon, on retrouve entre autres les groupes d'échange et de discussion, l'intégration d'un temps d'arrêt durant la journée (moment de silence, prière, hymne national, etc.), le soutien offert aux jeunes, soit par le biais d'encouragement ou tout simplement d'une forme d'aide, et l'intégration de moyens variés tels que des voyages, des activités ou ateliers, des conférences, etc. Les jeunes d'une autre étude avaient également identifié comme un besoin d'avoir la possibilité d'échanger et de réfléchir à propos de leur spiritualité (Martel-Reny, 2003). Le rapport « Réaffirmer l'école » (MEQ, 1997) soulevait d'ailleurs que tout le temps passé à l'école, tant en classe qu'à l'extérieur, pouvait être utilisé à des fins éducatives. Bouchard (2003) soulignait également que de nombreuses occasions pouvaient servir au développement spirituel, comme les activités sportives ou de plein air, par exemple. Les jeunes apprennent à connaître leurs forces, leurs difficultés, leurs intérêts et leurs

réactions, notamment à travers toutes les activités réalisées et les épreuves. Ils apprennent également à tisser des liens et à identifier leurs valeurs, sous-aspects de la sphère existentielle de la spiritualité. Les apprentissages effectués dans ces activités variées peuvent ensuite être transposés à des situations ou épreuves diverses de la vie. Puisque ce ne sont pas tous les jeunes qui veulent avoir des cours à cet effet, l'adoption de moyens variés pourrait venir pallier cette réalité.

*En résumé*, les choix adoptés par les milieux scolaires concernant le retrait du religieux sous la forme d'expression d'autrefois, pour favoriser la connaissance de l'ensemble des religions, mais également le développement d'un individu social évoluant en société, se rapprochent des besoins et intérêts identifiés par les jeunes. Le milieu scolaire pourrait toutefois encore gagner à favoriser le développement de la connaissance de soi des jeunes et à les soutenir dans leurs questionnements quant au sens de la vie par des activités variées et intégrées à l'ensemble de la vie scolaire.

Compte tenu des résultats obtenus, de nouvelles études pourraient examiner l'impact de programmes ou cours associés au développement spirituel chez les jeunes au secteur jeune. Le milieu scolaire pourrait être une porte d'entrée intéressante où mettre en place ces interventions, puisqu'elles seraient ainsi accessibles à l'ensemble des jeunes et pourraient contribuer au développement de leurs ressources personnelles pour faire face aux défis rencontrés. Ainsi, en passant au secteur adulte, les jeunes auraient déjà de nombreuses ressources acquises qui seraient à leur disposition pour faire face aux

nouveaux défis rencontrés. De plus, dans les CEA, où la structure et les modalités diffèrent du secteur jeune, un soutien davantage individuel ou l'opportunité de participer à des groupes de discussion ou des projets de société pourraient être offerts. Les CEA pourraient former les intervenants déjà en place à la dimension spirituelle, ou créer des partenariats avec des organismes externes pouvant organiser des projets associés à la sphère existentielle dans leur milieu. Ainsi, les jeunes pourraient prendre davantage conscience des bénéfices d'un épanouissement spirituel, comme une meilleure adaptation aux situations stressantes, présentée dans la prochaine section.

### **La spiritualité comme piste d'intervention dans l'adaptation au stress**

La présente section correspond aux objectifs trois et quatre regroupés, puisqu'ils réfèrent tous deux à la relation entre spiritualité et adaptation au stress et permettent de se compléter. Les recherches antérieures se sont beaucoup intéressées à connaître la place de la spiritualité lorsque les individus étaient confrontés à des situations de stress ou à la maladie. Globalement, ces études relèvent une relation inverse entre niveau de stress et spiritualité dans la plupart des cas (Ano & Vasconcelles, 2005; Koenig, 2010). De plus, les études disponibles portant sur la relation entre spiritualité et coping se basent globalement sur une seule mesure de la spiritualité (p. ex., l'importance accordée) et n'utilisent pas les mêmes regroupements des styles de coping. La présente étude tire son originalité du fait qu'elle porte sur des jeunes vivant un parcours scolaire ou de vie teinté de difficultés, qui peuvent pour certains constituer une source de stress à ne pas négliger, d'où l'intérêt d'explorer de quelle façon la spiritualité intervient dans l'adaptation au

stress. Plus spécifiquement, elle tient compte de deux mesures de la spiritualité, soit le bien-être spirituel et le coping spirituel, et explore son influence sur les trois styles dominants de coping tels que présentés par Frydenberg.

Rappelons la place de la spiritualité en temps de stress pour des jeunes de 16-24 ans fréquentant un CEA. Tout d'abord, tel que mentionné dans l'introduction, cette clientèle présente un parcours particulier, empreint de diverses difficultés dans leur vie (Dumont & Rousseau, 2016) et dont une proportion importante (60 %) a été identifiée EHDA lors du passage au secteur jeune selon une étude antérieure (Rousseau et al., 2007). Ce parcours peut avoir été associé à un niveau de stress différent de l'ensemble des jeunes de cette tranche d'âge, ne permettant pas une généralisation des résultats. Seulement 18,6 % d'entre eux ont rapporté des changements dans leurs pratiques ou croyances lors de situations difficiles. Les garçons de 16-18 ans sont significativement moins nombreux (10,9 %) que l'ensemble des autres jeunes de l'étude à avoir identifié que leurs pratiques se modifiaient lors de situations difficiles. Certains jeunes ont exprimé que les événements vécus pouvaient influencer leurs croyances ou pratiques, soit en les amenant à croire et à pratiquer davantage pour faire face à la situation (prier, fréquenter un lien saint, chercher un sens, etc.), soit en doutant davantage des bienfaits liés à la spiritualité. Les résultats montrent que près du quart des jeunes (22,8 %) rapportent que la spiritualité a un effet positif (scores moyen ou beaucoup) dans la gestion de leur stress se manifestant ainsi : diminution du stress, augmentation de la détente, aide à trouver un sens à sa vie ou à changer sa perception de la situation, aide à se divertir, augmente la confiance en soi ou



la motivation, aide à se sentir soutenu et à augmenter la concentration, par exemple. Les filles de 19-24 ans sont significativement plus nombreuses (40,2 %) que les jeunes des autres groupes à avoir rapporté que la spiritualité les aidait moyennement ou beaucoup. Les bénéfices rapportés par les jeunes de l'échantillon sont cohérents avec les données de la littérature, où la plupart des études montraient qu'un haut niveau de spiritualité était associé à un bas niveau de stress chez des adultes (Delgado, 2007; Rowold, 2011), ou alors que la spiritualité modérait les effets du stress sur différentes variables de la santé physique ou mentale (Ano & Vasconcelles, 2005; Carleton et al., 2008; Kim & Seidlitz, 2002). Toutefois, certains jeunes rapportent avoir trop de stress et que cela ne peut les aider, tandis que d'autres mentionnent que la spiritualité augmente le stress perçu, dans le sens où elle peut même être un poids supplémentaire devenant source de préoccupation. Ces résultats sont congruents avec la littérature où le coping religieux serait efficace lorsque le niveau de stress est faible, mais ne le serait pas pour les situations générant un niveau de stress élevé ou qui perdure dans le temps (Carleton et al., 2008).

Parmi les jeunes rapportant que la spiritualité peut les aider, il est intéressant de constater quelles sont les pratiques jugées aidantes : la communication avec un être supérieur ou décédé (31,8 %), le travail sur les cognitions (pensées) (26,4 %), se relaxer (20 %), se tourner vers soi (6,4 %), se divertir (3,6 %) et autres pratiques variées. Ainsi, la spiritualité peut aider l'individu en lui permettant de trouver un sens à la situation vécue et en accédant plus facilement à ses propres ressources pour s'adapter, dont les stratégies de résolution de problèmes, une attitude plus détendue ou optimiste, par exemple; des

stratégies associées au coping productif tel qu'il est présenté par Frydenberg (2004). Ces réponses soutiennent le modèle proposé par Krok (2008, 2015) et Park (2005, 2007, 2013) où la spiritualité pourrait être intégrée au modèle transactionnel du stress de Lazarus et Folkman (1984) et, comme ils le proposent, influencer l'analyse primaire (analyse de la situation générant du stress) et l'analyse secondaire (questionnement en regard de ses ressources pour faire face au stress), ce qui influencerait par le fait même le choix des stratégies de coping adoptées. La spiritualité influencerait le coping par la construction de sens qu'elle permet, mais pourrait en elle-même faire partie des stratégies de coping adoptées. En effet, plusieurs jeunes identifient la spiritualité comme permettant de changer la perception de la situation ou de trouver un sens à sa vie (analyse primaire) et d'augmenter la confiance en soi, la motivation (analyse secondaire). De plus, le fait de se sentir plus détendu ou soutenu peut aider l'individu à accéder plus facilement à ses ressources et ainsi, l'aider à choisir des stratégies de coping plus adaptées.

Le développement de la spiritualité chez les jeunes s'avère d'autant plus important que les résultats de la présente étude ont confirmé une relation significative entre spiritualité et certains styles de coping. Les résultats soulèvent une faible relation significative entre le coping religieux et le style de coping productif et de référence aux autres. Comme on pouvait s'y attendre, la relation entre coping non religieux et ces mêmes styles de coping s'est révélée plus forte (relation moyenne) que pour la sphère religieuse. En ce qui a trait au bien-être spirituel, l'échelle de relation satisfaisante avec Dieu ne révèle qu'une faible relation significative inverse avec le style référence aux autres, et

l'échelle de relation insatisfaisante avec Dieu révèle une faible relation significative inverse avec le style de coping productif et de référence aux autres. Seule l'échelle d'insatisfaction existentielle est corrélée significativement et de façon modérée au style de coping non productif. Ces résultats laissent sous-entendre qu'une insatisfaction à l'égard de la sphère existentielle de la spiritualité est associée à des stratégies où un taux de psychopathologie ou de risque suicidaire plus élevés sont observés par exemple (Conklin et al., 2015; Dumont et al., 2000; Pronovost et al., 2003), telles que s'inquiéter, ne rien faire, se blâmer, etc. Dans la littérature, on observe également qu'un faible niveau de spiritualité est associé à des stratégies de coping non productives ou passives (Folkman, 1997; Holland et al., 1999; Krok, 2008; Kuo et al., 2014; Vespa et al., 2011). L'échelle d'insatisfaction existentielle est également corrélée négativement de façon modérée au style de coping productif, mais aucune relation significative avec le style référence aux autres. Ainsi, les jeunes présentant une forte insatisfaction existentielle rapportent moins fréquemment l'usage du coping productif. De plus, l'échelle d'insatisfaction existentielle ne réfère pas aux relations aux autres, mais bien principalement à la satisfaction face à la vie en général, d'où l'absence de relation avec le style référence aux autres. Ces résultats démontrent que les deux indices de la spiritualité mesurent des concepts légèrement différents. D'ailleurs, la relation significative la plus forte entre les sous-échelles du bien-être spirituel et du coping spirituel est seulement de -0,61. Ces résultats soutiennent la littérature où ces deux concepts sont définis différemment, comme présenté dans le contexte théorique. Les résultats montrent que l'aspect non religieux est davantage relié au style de coping productif et référence aux autres que la sphère religieuse. Ceci peut

s'expliquer par le fait que plusieurs stratégies comprises dans le coping non religieux, tout en étant formulées différemment, réfèrent à des aspects du coping productif et de référence aux autres, notamment au niveau de ce qui se rapporte à la perception de la situation de la vie (voir le côté positif, garder espoir, etc.) et de rechercher la présence des amis ou de la famille. La différence obtenue entre la sphère existentielle et religieuse se retrouve fréquemment dans la littérature, par exemple dans une étude de Calicchia et Graham (2006), qui avait également mis de l'avant que chez des participants adultes, seule l'échelle de bien-être existentiel et non l'échelle religieuse était significativement corrélée négativement à certaines mesures du stress. Des résultats similaires ont également été obtenus chez des adolescents, où l'échelle de bien-être existentiel était plus fortement associée à de faibles traits anxieux que l'échelle de bien-être religieux (Davis et al., 2003). Dans une étude portant sur la relation entre spiritualité et coping, Krok (2015) a montré que les jeunes présentant un niveau de spiritualité élevé, comparativement à la religion, avaient davantage tendance à utiliser les stratégies de coping orientées sur la tâche, stratégies se référant au style de coping productif. Ces différents résultats soutiennent la relation plus forte existant entre la sphère non religieuse de la spiritualité et le coping productif. Les régressions effectuées ont permis d'explorer s'il existe un rôle prédictif de la spiritualité sur le coping, comme présenté ici-bas.

Toujours en ce qui a trait à la relation entre spiritualité et stress, les résultats de la présente étude tendent à confirmer le rôle prédictif partiel de la spiritualité dans l'adaptation au stress. Les hypothèses ont été partiellement soutenues par les analyses

réalisées. Globalement, le modèle impliquant le bien-être spirituel présente un ajout à la variance expliquée, à la suite de l'introduction des variables contrôles de l'âge et du genre, de 13 % pour le coping productif, de 24 % pour le coping non productif, et de 3 % seulement pour le style référence aux autres. Pour le coping spirituel, l'ajout à la variance expliquée à la suite de l'introduction des variables contrôle est de 20 % pour le style productif, 1 % pour le style non productif et de 17 % pour le style référence aux autres. En d'autres mots, lorsque traitées indépendamment, tant le bien-être spirituel, principalement l'aspect existentiel, que le coping spirituel, principalement le non-religieux, mais également à plus petite échelle le religieux, influencent de façon significative mais partielle les styles de coping adoptés. Ainsi, le fait de présenter un bien-être spirituel ou un coping spirituel élevé prédirait davantage le recours à des stratégies étant associées à une plus faible détresse (style de coping productif), comme rapporté précédemment. Le jeune serait davantage en mesure de puiser dans ses ressources et de se mettre en action pour s'adapter à l'événement vécu. Une insatisfaction existentielle pourrait également prédire significativement mais partiellement le coping non productif. Ainsi, ce n'est pas tant le fait de ne pas présenter de spiritualité élevée, mais bien le fait de ressentir une insatisfaction existentielle qui serait associé à l'usage de stratégies non productives dans l'adaptation au stress. Ces résultats reflètent les données de la littérature où la spiritualité est associée positivement aux stratégies productives ou dites actives et négativement aux stratégies non productives ou passives (Folkman, 1997; Holland et al., 1999; Krok, 2008; Kuo et al., 2014; Vespa et al., 2011). En démontrant l'influence partielle de la spiritualité sur les stratégies de coping adoptées, la présente étude permet

de soutenir l'intérêt d'effectuer des recherches visant à favoriser le développement du cheminement spirituel des jeunes. En effet, tant les résultats qualitatifs que les résultats quantitatifs soutiennent que la spiritualité pourrait influencer la manière de percevoir l'événement et la capacité de l'individu à puiser dans ses ressources pour faire face à la situation, tel qu'abordé par Krok (2008, 2015) et Park (2007, 2013). Ces résultats permettent de comprendre un peu mieux le rôle de la spiritualité dans l'adaptation au stress, mais de nouvelles études seront nécessaires afin de préciser les différents facteurs pouvant influencer cette relation, tels que le niveau ou les types de stress vécus. Il importe également de tenir compte des particularités propres à l'âge et au genre des participants telles qu'observées dans la présente étude.

En ce qui a trait aux différences d'âge, le groupe des 19-24 ans, comparativement aux 16-18 ans, adopte davantage le coping spirituel au niveau du score global et de l'échelle non religieuse. Au niveau du bien-être spirituel, un résultat surprenant est observé : le groupe des 16-18 ans rapporte une relation satisfaisante avec Dieu statistiquement plus élevée que les 19-24 ans. Il est toutefois possible que les croyances des jeunes de 19-24 ans aient évolué, ne vivant probablement plus à la maison pour plusieurs et donc moins influencés par les croyances parentales, ayant pour effet de les distancier davantage d'une relation avec Dieu que les jeunes de 16-18 ans. Les différences observées entre les groupes d'âge pourraient être associées aux changements rapides propres à la phase développementale du jeune adulte (Frydenberg, 2008), ainsi qu'au stade développemental de la théorie d'Erikson, où le jeune se situe, c'est-à-dire pensant davantage par lui-même

et effectuant davantage ses propres choix (identité *versus* diffusion de l'identité, et intimité *versus* isolement) (Marcia, 2010). Ces derniers résultats corroborent ceux d'une étude de Hendricks-Ferguson (2006) où les jeunes de 15 à 17 ans rapportaient un bien-être religieux plus élevé que les 18-20 ans. Dans son étude, au-delà des différences d'âge, des différences entre les genres étaient également observées, où les filles rapportaient un bien-être spirituel plus élevé que les garçons et seront développées ici-bas.

En ce qui a trait aux différences au niveau du genre, la plupart des mesures autorapportées de la spiritualité montraient que les filles de la présente étude, principalement celles de 19-24 ans, rapportaient un niveau significativement plus élevé ou une importance plus grande accordée à la spiritualité. De plus, les filles de l'étude adoptent significativement davantage le coping spirituel, dont le style non religieux, que les garçons. Aucune différence significative de genre n'a toutefois été répertoriée au niveau de l'échelle de bien-être spirituel. Les différences garçons-filles ont fréquemment été relevées dans la littérature avec des résultats similaires aux nôtres (Hendricks-Ferguson, 2006; Lacombe et al., 2002). Plus spécifiquement, les filles (ou femmes) rapportaient accorder davantage d'importance à la spiritualité ou un bien-être spirituel plus élevé que les garçons (ou hommes). Tout comme dans notre étude, la différence a été obtenue également seulement pour la mesure du coping spirituel dans l'étude de Hendricks-Ferguson (2006). L'absence de différence entre les genres pour la mesure du bien-être spirituel a également été observée dans une autre étude (Taliaferro, Rienzo, Pigg, Miller, & Dodd, 2009). Il y a donc un écart entre les hommes et les femmes pour

l'importance accordée à la spiritualité et l'utilisation des stratégies de coping spirituelles, mais des résultats contradictoires lorsqu'il est question du bien-être spirituel. L'écart entre les niveaux d'importance accordée à la spiritualité pourrait entre autres s'expliquer par la différence de perception entre hommes et femmes à l'égard de la spiritualité ou de la religion (Meadows et al., 2001; Wetherbe Hayman et al., 2007). Pour les femmes, la spiritualité et la religion feraient partie de la culture et une façon de vivre, et seraient une ressource vers laquelle se tourner. En somme, les résultats de la présente étude soutiennent partiellement l'hypothèse formulée selon laquelle les filles et les jeunes de 19-24 ans présenteraient un niveau de spiritualité plus élevé que les garçons et les jeunes de 16-18 ans.

### **Forces et faiblesses de la recherche**

Globalement, le thème abordé dans la présente thèse se veut original sur le plan scientifique, puisque la spiritualité chez les jeunes est un domaine peu documenté dans le monde occidental. Cette thèse permet d'amener de nouvelles données quantitatives et qualitatives en explorant la perception de cette clientèle. Entre autres, le coping spirituel est peu abordé dans les études plus générales portant sur le coping, bien que la relation entre coping et santé soit, elle, documentée. Les résultats ont permis d'observer, entre autres, une relation positive moyenne entre le coping non religieux et le style de coping productif et référence aux autres, en plus de prédire partiellement ces styles de coping. De plus, il existe peu d'études portant spécifiquement sur le bien-être spirituel en lien avec les styles de coping souvent utilisés pour faire face aux situations stressantes. Elles



abordent davantage le bien-être psychologique ou existentiel lié à la détresse ou la satisfaction dans la vie des individus. On observe également que les études disponibles utilisent différentes mesures de la spiritualité, mais souvent un seul questionnaire, ce qui fournit une vision limitée de la spiritualité. Ce projet tire également son intérêt par la diversité des champs auxquels il se rattache : psychologie, sciences de l'éducation, et théologie et sciences religieuses. Ainsi, il se veut destiné tant aux chercheurs qu'aux praticiens du domaine scolaire. Plus spécifiquement, il porte sur une clientèle négligée par les études, alors que les CEA constituent une avenue de plus en plus convoitée par les jeunes de 16 à 24 ans en recherche d'un premier diplôme.

La présente étude tient également sa force par son approche mixte (qualitative et quantitative) et sa rigueur méthodologique, que l'on réfère à la taille de l'échantillon ou au nombre important de lieux de collecte de données dans le Québec. L'approche mixte permet d'explorer des notions peu documentées et de valider certaines hypothèses formulées. Elle permet également d'avoir un accès rapproché à la perception des jeunes. Les instruments utilisés sont également valides et fiables et deux mesures de la spiritualité ont été utilisées, en plus des questions ouvertes, afin de tenir compte des différentes conceptions de ce concept. Les résultats obtenus soutiennent en grande partie la documentation et conduisent à de nouvelles pistes à explorer dans l'avenir. Plus spécifiquement, sur un plan clinique, cette thèse a permis de mieux comprendre la relation entre styles de coping dominant et spiritualité traitée comme mode de coping ou de bien-être. Cette thèse a permis d'identifier que le concept de spiritualité pourrait être une

cible d'intervention en contexte scolaire, tant dans les cours que par des activités en dehors de ceux-ci, pour favoriser une meilleure adaptation au stress chez une clientèle de jeunes adultes de 16 à 24 ans fréquentant un CEA. Globalement, la spiritualité permet d'aider les individus à trouver un sens à leur vie et à sentir qu'ils ont une place sur terre. Par sa relation à différents styles de coping, la spiritualité pourrait également avoir un impact indirect sur la prévention du suicide et la détresse notamment, problématiques présentes chez les jeunes québécois aujourd'hui.

En revanche, certaines faiblesses et limites de l'étude doivent également être soulignées de manière à permettre au lecteur d'aborder les résultats avec la nuance et la prudence qui s'imposent. Tenant compte des différences observées dans la littérature et dans la présente étude pour les résultats des corrélations, au niveau du genre et de l'âge, les régressions auraient pu être effectuées pour chaque sous-groupe afin d'observer plus spécifiquement si l'influence de la spiritualité sur le coping demeure la même en fonction du genre ou de l'âge des participants.

Sur le plan méthodologique, bien que l'échantillonnage soit de taille considérable, le recrutement a été effectué sur la base d'une participation volontaire. Il est possible que les jeunes qui choisissent de se porter volontaires présentent certaines caractéristiques particulières qui ne représentent pas l'ensemble de la clientèle. Globalement, les outils sélectionnés répondaient au besoin de la recherche. Au niveau de la mesure du coping, l'échelle des *Stratégies d'adaptation des adolescents* de Frydenberg et Lewis (1993);

adaptation française par Pronovost et al., 1997) est une mesure validée qui a fait ses preuves. Néanmoins, elle ne présente pas les mêmes regroupements des styles de coping que les quelques études portant sur la relation entre spiritualité et coping trouvées dans la littérature. Les comparaisons entre les résultats de la présente étude et les données d'autres recherches ont donc été limitées. De plus, certaines questions de cette échelle auraient pu être traduites autrement puisqu'il y a matière à déviation du sens. Néanmoins, deux assistants de recherche étaient présents à chaque lieu de collecte de données afin de s'assurer de pouvoir répondre aux questions des participants. Ils avaient également en réserve quelques synonymes de mots pouvant porter à confusion afin que les mêmes explications soient données d'un lieu à l'autre. L'ensemble des données ont été recueillies par des questionnaires autorapportés, par écrit, ce qui a pu conduire à des erreurs d'interprétation des questions, notamment au niveau des questions ouvertes. Toutefois, des assistants de recherche étaient disponibles pour répondre aux questions des participants afin de s'assurer de la bonne compréhension des énoncés. Néanmoins, l'impossibilité de questionner les jeunes ou de leur faire préciser les réponses a limité l'étendue de l'information qui a pu être recueillie, la compréhension et l'analyse de certaines réponses. Des groupes de discussion avec les jeunes auraient été intéressants pour préciser leurs réponses obtenues par l'utilisation de questionnaires. De plus, les échanges en groupe permettent d'enrichir la discussion et auraient peut-être permis à certains jeunes de reconnaître la présence de certaines croyances auxquelles ils n'avaient pas initialement pensé. Finalement, malgré toutes les précautions, les analyses qualitatives présentent toujours un risque de subjectivité dans l'interprétation, ce qui est encore plus

vrai ici puisqu'une définition de la spiritualité était proposée. Les avantages et désavantages d'une telle démarche ont été réfléchis et l'importance que les jeunes abordent la spiritualité non seulement sous l'angle de la religion prévalait sur le risque d'influencer leurs réponses ou l'interprétation de celles-ci. Néanmoins, la définition proposée était basée sur la revue de la littérature réalisée, ce qui limitait la part de subjectivité possible. De plus, la taille de l'échantillon ainsi que l'accord interjuge a permis de s'assurer d'une cohérence dans l'interprétation des résultats et de limiter le risque de subjectivité.

## Conclusion

En conclusion, la présente étude a permis d'explorer le rôle de la spiritualité en lien avec l'adaptation au stress (coping) chez de jeunes adultes de 16 à 24 ans fréquentant un centre d'éducation des adultes. Cette clientèle avait été choisie pour son parcours de vie et scolaire empreint de difficultés et du fait que peu d'études sont encore disponibles par rapport à cette clientèle. En effet, les CEA ont connu une augmentation de cette clientèle dans leur milieu avec la nécessité toujours grandissante d'acquérir un premier diplôme. Ces jeunes, par leur phase développementale, sont également à une période de quête de sens et de développement de leur identité, besoin auquel la spiritualité peut aider à répondre. De plus, ces jeunes ont été choisis puisqu'ils ont, pour la plupart, connu la transition de l'enseignement religieux vers le spirituel, avec l'ajout du nouveau mandat aux écoles de favoriser le développement du cheminement spirituel des élèves et l'ajout du cours d'Éthique et culture religieuse. La taille de l'échantillon ajoute également à la force de cette étude. Cette thèse se veut pluridisciplinaire, soit au niveau de la psychologie, des sciences de l'éducation, et de la théologie et des sciences religieuses. Elle permet de rallier les connaissances de plusieurs domaines touchés par une réalité commune.

De prime abord, en lien avec le premier objectif, les jeunes de l'étude sont nombreux à percevoir spiritualité et religion comme étant interreliées, et ce, malgré une définition proposée de la notion de la spiritualité qui visait à inclure tant la religion que l'aspect existentiel. Ils ont pour la plupart reconnu appartenir à la religion catholique étant jeunes,

sans toutefois s'être perçus comme pratiquants. Plusieurs de ces jeunes ont révisé leur système de croyances au fil du temps pour se distancer de la religion et se questionner davantage sur leurs valeurs. Ainsi, bien qu'ils soient encore nombreux à rapporter appartenir à une religion, les résultats indiquent que cette appartenance n'est pas un gage de l'importance attribuée à la spiritualité. Cette dernière relève davantage du fait d'avoir évolué dans un environnement croyant ou d'avoir reçu suffisamment d'informations sur le sujet, ainsi que de l'impact perçu de la spiritualité sur leur vie. Somme toute, les résultats de la présente étude supportent les données de la littérature selon lesquelles bien que la religion soit moins présente chez les jeunes d'aujourd'hui, il existe encore à ce jour une forme de spiritualité, qui correspond maintenant davantage à des questionnements par rapport au sens de la vie, mais également en lien avec la mort.

En lien avec le deuxième objectif, considérant le nouveau système de valeurs de ces jeunes, nombreux sont ceux ayant rapporté souhaiter être respectés dans leurs croyances et avoir la liberté de choisir ce à quoi ils croient et le bénéfice d'une participation volontaire. Ils souhaitent en apprendre sur toutes les religions et non sur une seule. L'intérêt pour la sphère existentielle a également été fréquemment abordé par ces jeunes. Pour répondre à ce mandat, tout en tenant compte des demandes des jeunes, l'école se devra d'être créative et ouverte dans sa manière d'enseigner la spiritualité. Le cours d'Éthique et culture religieuse répond déjà à certaines de ces demandes dans la mesure où son enseignement offre des occasions d'échanges et de réflexions sur ses croyances personnelles. Toutefois, d'autres occasions d'apprentissage pourraient être utilisées afin

de s'assurer de rejoindre l'ensemble des jeunes. Bien qu'à la base il ait été associé au domaine religieux et à l'animateur de vie spirituelle et affective, le développement spirituel touche l'ensemble du personnel scolaire, tant les enseignants que les intervenants. Il peut se vivre en groupe, en soutien individuel, à travers différentes activités académiques ou en accompagnement à la réalisation de projets. Que ce soit en offrant des ateliers au travers de cours variés, des activités en dehors du cursus régulier comme le midi ou après l'école, ou en passant davantage par la connaissance de soi, toutes les occasions sont des opportunités à saisir. De plus, les jeunes auront plus tendance à s'investir si les enseignements ou les échanges sont faits par une personne qui leur est significative ou qu'ils connaissent bien, tel qu'un enseignant régulier ou un intervenant qu'ils auront choisi de rencontrer par exemple.

Le troisième objectif de cette thèse portait sur le rôle prédictif de la spiritualité sur l'adoption de différents styles de coping. Cet objectif découle des différentes études ayant montré l'impact positif de la spiritualité dans l'adaptation au stress, tout en tenant compte de la présence de certains résultats contradictoires. Les données portent à croire que la manière par laquelle la spiritualité favorise (ou nuit à) la santé physique ou mentale reste encore incomprise. Certaines hypothèses ont été avancées par les chercheurs, voulant que la spiritualité favorise l'adaptation au stress par le biais du coping. La spiritualité permettrait à l'individu de réévaluer la situation vécue ainsi que les ressources dont elle dispose pour faire face à l'événement difficile. Certains résultats préliminaires avaient montré une relation entre certaines mesures de la spiritualité et certaines formes de coping



pour quelques types et niveaux de stress. En fonction des outils utilisés, des types de stress vécus et des clientèles à l'étude, les résultats obtenus divergeaient. La présente étude a permis de soutenir l'hypothèse selon laquelle la spiritualité, tant le bien-être que le coping spirituel, principalement la sphère existentielle (non religieuse), pouvait favoriser l'adoption de coping productif. Le coping non religieux, impliquant autant la perception de la situation, une attitude positive face à la vie et la connexion aux autres par exemple, prédisait également l'adoption du coping référence aux autres. Finalement, l'insatisfaction existentielle prédisait l'adoption du coping non productif. Ces résultats soutiennent l'importance du rôle de la spiritualité, dont principalement la sphère existentielle, dans la prédiction de l'adoption de certains styles de coping et l'importance de limiter minimalement l'insatisfaction existentielle.

Finalement, en lien avec l'objectif quatre, les jeunes avaient été questionnés afin d'explorer ce qu'ils considéraient comme aidant au niveau de la spiritualité dans l'adaptation au stress. Globalement, les résultats permettent de soutenir le rôle de la spiritualité dans le sens attribué à l'événement et au niveau des ressources personnelles de la personne. Elle peut également être perçue comme une stratégie en elle-même où elle aide la personne à « avoir confiance » en la vie ou à « se sentir soutenu », par exemple, par la prière. Certains jeunes ont d'ailleurs tendance à se tourner vers des pratiques spirituelles en temps de stress, même si celles-ci ne font pas partie de leur quotidien. Il faut toutefois nuancer que la spiritualité n'est pas perçue comme aidante pour tous les

individus et qu'elle peut parfois elle-même être source de stress, selon la vision de certains jeunes.

Les résultats de la présente étude soulèvent des pistes intéressantes pour le développement de l'enseignement de la spiritualité en contexte scolaire. Elle soutient également la pertinence de développer des programmes plus généraux de prévention du stress, où la composante existentielle de la spiritualité, comme le sens à la vie, la connaissance de son identité et de ses valeurs, pourraient être mis de l'avant. En plus des activités déjà existantes dans le milieu scolaire, les nouvelles approches développées dans le domaine de la psychologie, notamment la troisième vague des Thérapies cognitives comportementales, s'intéressent à ces aspects en demeurant néanmoins dégagées de toute spiritualité. La Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), par exemple, a pour objectif de favoriser l'acceptation, la pleine conscience, la capacité à porter un regard sur soi, la clarification des valeurs et la mise en action associée. La pleine conscience vise pour sa part à permettre à l'individu de se recentrer dans l'instant présent, sans jugement pour ce qu'il expérimente. Certaines de ces approches sont à réaliser en contexte individuel accompagné par un psychologue, comme l'ACT, alors que d'autres, comme les approches basées sur la pleine conscience, peuvent se faire tant en groupe qu'en individuel et peuvent être animées par différents professionnels du milieu de l'enseignement, dont les enseignants. Ces dernières approches pourraient être bénéfiques pour la clientèle des jeunes adultes qui sont justement à un tournant de leur vie et en quête de sens face à l'avenir. Elles se rapprochent également de la sphère existentielle de la spiritualité, tout

en gardant une complète neutralité par rapport à la religion. L'applicabilité de ces approches en contexte scolaire demeure encore à explorer.

En ce qui a trait aux recherches futures, il serait pertinent, considérant les données de la littérature, d'explorer chez cette clientèle si l'influence de la spiritualité sur le coping varie en fonction des types (p. ex., problèmes associés au futur, stress familial, lié aux études, etc.) et du niveau de stress vécu (effet modérateur de l'un et/ou de l'autre). De plus, considérant que le Québec accueille de nombreux immigrants et que ceux-ci proviennent parfois de pays où la religion occupe encore aujourd'hui une place importante, il serait intéressant de questionner cette clientèle à savoir quelles sont leurs perceptions de la spiritualité et quels sont leurs besoins à cet égard, comparativement aux jeunes nés au Canada. Les CEA proposent entre autres des services de francisation aux immigrants. Il s'avère donc important de les considérer dans la mise en place de stratégies dans les établissements scolaires.

## Références

- Alain, M. (2004). *Les us et les abus dans l'application de la régression multiple en sciences sociales*. Trois-Rivières, QC : Les éditions SMG.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Atger, F. (2007). L'attachement à l'adolescence. *Dialogue*, 1(175), 73-86.
- Baldacchino, D. (Éd.). (2010). *Spiritual care: Being in doing*. Malta: Preca Library.
- Baldacchino, D., & Buhagiar, A. (2003). Psychometric evaluation of the spiritual coping strategies scale in English, Maltese, back-translation and bilingual versions. *Methodological Issues in Nursing Research*, 42(6), 558-570.
- Baldacchino, D., & Draper, P. (2001). Spiritual coping strategies: A review of the nursing research literature. *Journal of Advanced Nursing*, 34(6), 833-841.
- Beaumier, F., Rousseau, R., Dumont, M., Massé, L., & Leclerc, D. (2018). Mieux soutenir les jeunes de 16 à 18 ans fréquentant un centre de formation des adultes dans la réalisation de leurs objectifs de formation. Dans S. Ouellet (Éd.), *Soutenir le goût de l'école : le plaisir d'apprendre ensemble* (pp. 77-90). Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Bédard, J. (2003, 11-12 novembre). Le commencement de tous les chemins. Dans Comité sur les affaires religieuses (Éd.), *Le développement spirituel en éducation. Actes du colloque tenu à Québec* (pp. 7-16). Québec, QC : Gouvernement du Québec. Repéré à [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/ministere/organismes/CAR\\_DevSpirituelEduc\\_ActesColloque.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/ministere/organismes/CAR_DevSpirituelEduc_ActesColloque.pdf)
- Berger, J.-P. (2003, 11-12 novembre). Rôle de la communauté éducative au regard du développement spirituel des élèves. Dans Comité sur les affaires religieuses (Éd.), *Le développement spirituel en éducation. Actes du colloque tenu à Québec* (pp. 183-195). Québec, QC : Gouvernement du Québec. Repéré à [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/ministere/organismes/CAR\\_DevSpirituelEduc\\_ActesColloque.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/ministere/organismes/CAR_DevSpirituelEduc_ActesColloque.pdf)

- Bergevin, S., Tessier, M., Dumont, M., Rousseau, N., Massé, I., Leclerc, D., & Beaumier, F. (2009). *Questionnaire des besoins psychologiques, psychopédagogiques et pédagogiques des jeunes*. Document inédit, Université du Québec à Trois-Rivières, QC.
- Bjorck, J. P., & Thurman, J. W. (2007). Negative life events, patterns of positive and negative religious coping, and psychological functioning. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46(2), 159-167.
- Bouchard, N. (2003, 11-12 novembre). Le développement spirituel des jeunes : une aventure à faire et à vivre. Dans Comité sur les affaires religieuses (Éd.), *Le développement spirituel en éducation. Actes du colloque tenu à Québec* (pp. 117-125). Québec, QC : Gouvernement du Québec. Repéré à [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/ministere/organismes/CAR\\_DevSpirituelEduc\\_ActesColloque.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/ministere/organismes/CAR_DevSpirituelEduc_ActesColloque.pdf)
- Bouchard, N., Daniel, M.-F., & Desruisseaux, J.-C. (2017). L'éducation éthique dans les orientations du programme québécois *Éthique et culture religieuse* : une éducation au vivre-ensemble? *Éducation et francophonie*, 45(1), 60-88.
- Byrne, D. G., Davenport, S. C., & Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the Adolescent Stress Questionnaire. *Journal of Adolescence*, 30, 393-416.
- Calicchia, J. A., & Graham, L. B. (2006). Assessing the relationship between spirituality, life stressors, and social resources: Buffers of stress in graduate students. *North American Journal of Psychology*, 8(2), 307-320.
- Carleton, R. A., Esparza, P., Thaxter, P. J., & Grant, K. E. (2008). Stress, religious coping resources, and depressive symptoms in an urban adolescent sample. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 47(1), 113-121.
- Casas, F., González, M., Figuer, C., & Malo, S. (2009). Satisfaction with spirituality, satisfaction with religion and personal well-being among Spanish adolescents and young university students. *Applied Research in Quality of Life*, 4(1), 23-45.
- Charron, J.-M. (2003, 11-12 novembre). Préface. Dans Comité sur les affaires religieuses (Éd.), *Le développement spirituel en éducation. Actes du colloque tenu à Québec* (pp. 1-3). Québec, QC : Gouvernement du Québec. Repéré à [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/ministere/organismes/CAR\\_DevSpirituelEduc\\_ActesColloque.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/ministere/organismes/CAR_DevSpirituelEduc_ActesColloque.pdf)
- Clardy, C. E. (2011). *A qualitative analysis of spiritual coping in diverse adolescent spiritual exemplars from around the world*. Dissertation thesis Full Text, 3531558.

- Clarkson, M., Pica, L., & Lacombe, H. (2001). Spiritualité, religion et santé : une analyse exploratoire. Dans Institut de la statistique du Québec (Éd.), *Enquête sociale et de santé : la santé et le bien-être*. Québec, QC : Les Publications du Québec.
- Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20(1), 37-46.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2<sup>e</sup> éd.). New York, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Comité sur les affaires religieuses. (2003, 11-12 novembre). *Le développement spirituel en éducation. Actes du colloque tenu à Québec*. Québec, QC : Gouvernement du Québec. Repéré à [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/ministere/organismes/CAR\\_DevSpirituelEduc\\_ActesColloque.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/ministere/organismes/CAR_DevSpirituelEduc_ActesColloque.pdf)
- Conklin, L. R., Cassiello-Robbins, C., Brake, C. A., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J., Ciraulo, D. A., & Barlow, D. H. (2015). Relationships among adaptive and maladaptive emotion regulation strategies and psychopathology during the treatment of comorbid anxiety and alcohol use disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 73, 124-130.
- Conseil supérieur en éducation. (CSE, 2008). *De la flexibilité pour un diplôme d'études secondaires de qualité au secteur des adultes. Avis à la ministre de l'Éducation du Loisir et du Sport* [en ligne]. Repéré à <https://www.cse.gouv.qc.ca/fichiers/documents/publications/Avis/50-0460.pdf>
- Cotton, S., Kudel, I., Roberts, Y. H., Pallerla, H., Tsevat, J., Succop, P., & Yi, M. S. (2009). Spiritual well-being and mental health outcomes in adolescents with or without inflammatory bowel disease. *Journal of Adolescent Health*, 44(5), 485-492.
- Cotton, S., Larkin, E., Hoopes, A., Cromer, B. A., & Rosenthal, S. L. (2005). The impact of adolescent spirituality on depressive symptoms and health risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 36(6), 529.e7-529.e14.
- Cotton, S., Zebracki, K., Rosenthal, S. L., Tsevat, J., & Drotar, D. (2006). Religion/spirituality and adolescent health outcomes: A review. *Journal of Adolescent Health*, 38, 472-480.
- Davis, T. L., Kerr, B. A., & Robinson Kurpius, S. E. (2003). Meaning, purpose, and religiosity in at-risk youth: The relationship between anxiety and spirituality. *Journal of Psychology and Theology*, 31(4), 356-365.
- Delgado, C. (2007). Sense of coherence, spirituality, stress, and quality of life in chronic illness. *Journal of Nursing Scholarship*, 39(3), 229-234.

- Dumont, M. (2000). Expérience du stress à l'adolescence. *International Journal of Psychology*, 35(5), 194-206.
- Dumont, M., & Bluteau, J. (2014). La gestion du stress. Dans L. Massé, N. Desbiens, & C. Lanaris (Éds), *Les troubles du comportement à l'école. Prévention, évaluation et intervention* (2<sup>e</sup> éd., pp. 263-280). Montréal, QC : Gaëtan Morin.
- Dumont, M., & Leclerc, D. (2007). Chronicité du stress : adaptation psychosociale et résultats scolaires des adolescents. *Revue francophone du stress et du trauma*, 7(3), 173-182.
- Dumont, M., Leclerc, D., & Deslandes, R. (2003). Ressources personnelles et détresse psychologique en lien avec le rendement scolaire et le stress chez des élèves de quatrième secondaire. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 35(4), 254-267.
- Dumont, M., Leclerc, D., Massé, L., & McKinnon, S. (2015). Étude de validation du programme Funambule : pour une gestion équilibrée du stress des adolescents. *Éducation et francophonie*, 43(2), 154-178.
- Dumont, M., Leclerc, D., Massé, L., Potvin, P., & McKinnon, S. (2009). Programme de gestion du stress des adolescents comme levier de résilience. Dans N. Nader-Grosbois (Éd.), *Résilience, régulation et qualité de vie : concepts, évaluation et intervention* (pp. 301-306). Louvain, Belgique : Presses universitaires de Louvain.
- Dumont, M., Leclerc, D., & Pronovost, J. (2000). Profils psychopathologiques et stratégies adaptatives chez les adolescents. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 50(1), 59-71.
- Dumont, M., Massé, L., Leclerc, D., & Potvin, P. (2006). Questionnaire Problèmes dans divers secteurs de vie, traduction de I. Seiffge-Krenke (*Problem Questionnaire*). Trois-Rivières, QC : Université du Québec à Trois-Rivières.
- Dumont, M., & Rousseau, N. (2016). *Les 16-24 ans à l'éducation des adultes : besoins et pistes d'intervention*. Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Dumont, M., & Rousseau, N. (2018). *Les 16-24 ans à l'éducation des adultes : besoins et pistes d'intervention*. Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.



- Dumont, M., Rousseau, N., Leclerc, D., Massé, L., Beaumier, F., & McKinnon, S. (2015). Une description des profils et des besoins psychologiques et psychopédagogiques de jeunes âgés de 16 à 24 ans inscrits à la formation générale des adultes. Dans C. Villemagne & J. Myre-Bisaillon (Éds), *Les jeunes adultes faiblement scolarisés : parcours de formation et besoins d'accompagnement* (pp. 27-45). Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Dumont, M., Rousseau, N., Massé, L., Leclerc, D., & Beaumier, F. (2013). *Étude des besoins psychologiques, psychopédagogiques et pédagogiques de jeunes fréquentant un centre de formation aux adultes : points de vue des élèves et des enseignants*. Rapport de recherche. Québec : Fonds de Recherche, Société et Culture.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-340.
- Eschenbeck, H., Kohlmann, C. W., & Lohaus, A. (2007). Gender differences in coping strategies in children and adolescents. *Journal of Individual Differences*, 28(1), 18-26.
- Firth, N., Greaves, D., & Frydenberg, E. (2010). Coping styles and strategies: A comparison of adolescent students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 43(1), 77-85.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Elsevier Science Ltd.*, 45(8), 1207-1221.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. New York, NY: Routledge.
- Frydenberg, E. (2004). Coping competencies: What to teach and when. *Theory Into Practice*, 43(1), 14-22.
- Frydenberg, E. (2008). *Adolescent coping: Advances in theory, research, and practice*. New York, NY: Routledge.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1991). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14, 119-133.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253-266.

- Frydenberg, E., Lewis, R., Kennedy, G., Ardila, R., Frindte, W., & Hannoun, R. (2003). Coping with concerns: An Exploratory comparison of Australian, Colombian, German, and Palestinian adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 59-66.
- Gall, T. L. (2006). Spirituality and coping with life stress among adults survivors of childhood sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 30, 829-844.
- Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A., & Shouldice, L. (2005). Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: A conceptual framework. *Canadian Psychology*, 46(2), 88-104.
- Gaudet, S. (2007). *L'émergence de l'âge adulte, une nouvelle étape du parcours de vie : implications pour le développement de politiques. Document de discussion, projet du PRP (investir dans la jeunesse)* [en ligne]. Repéré à [http://publications.gc.ca/collections/collection\\_2008/policyresearch/PH4-41-2007F.pdf](http://publications.gc.ca/collections/collection_2008/policyresearch/PH4-41-2007F.pdf)
- Gauthier, F., & Perreault, J.-P. (2008). Jeunes et religion dans la société de consommation. État des lieux et prospective. Dans F. Gauthier & J.-P. Perreault (Éds), *Jeunes et religion au Québec* (pp. 9-28). Québec, QC : Presses de l'Université Laval.
- Gauthier, F., & Perreault, J.-P. (2013). Les héritiers du baby-boom. *Social Compass*, 60(4), 527-543.
- Gomez, R., & Fisher, J.W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 35, 1975-1991.
- Graham, S., Furr, S., Flowers, C., & Burke, M. T. (2001). Research and theory: Religion and spirituality in coping with stress. *Counseling and Values*, 46, 2-13.
- Harrison, M. O., Koenig, H. G., Hays, J. C., Eme-Akwari, A. G., & Pargament, K. I. (2001). Epidemiology of religious coping: A review of recent literature. *International Review of Psychiatry*, 13, 86-93.
- Hendricks-Ferguson, V. (2006). Relationships of age and gender to hope and spiritual well-being among adolescents with cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 23(4), 189-199.
- Hess, R. S., & Copeland, E. P. (2001). Students' stress, coping strategies, and school completion: A longitudinal perspective. *School Psychology Quarterly*, 16(4), 389-405.

- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., Jr., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1), 51-77.
- Holland, J. C., Passik, S., Kash, K. M., Russak, S. M., Gronert, M. K., Sison, A., ... Baider, L. (1999). The role of religious and spiritual beliefs in coping with malignant melanoma. *Journal of Psycho-Oncology*, 8, 14-26.
- Institut de la statistique du Québec. (1998). *Enquête sociale et de santé* [en ligne]. Repéré à [http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/etat-sante/sante-globale/enquete-sociale-sante\\_an.html](http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/etat-sante/sante-globale/enquete-sociale-sante_an.html)
- Institut de la statistique du Québec (2014). *Regard statistique sur la jeunesse : état et évolution de la situation des Québécois âgés de 15 à 29 ans, 1996 à 2012* [en ligne]. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/conditions-vie-societe/regard-jeunesse.pdf>
- James, W. (1902). *The variety of religious experience*. Toronto, ON: Penguin Putnam.
- Jobin, G. (2013). *Des religions à la spiritualité : une appropriation biomédicale du religieux dans l'hôpital*. Namur, BE : Lumen Vitae.
- Karsenti, T., & Savoie-Zajc, L. (2000). *La recherche en éducation : ses étapes, ses approches*. Sherbrooke, QC : Édition du CRP.
- Kay, J. (2010). The neurobiology of stress throughout the life cycle. Dans T. W. Miller (Éd.), *Handbook of stressful transitions across the lifespan* (pp. 35-58). New York, NY: Springer.
- Kim, Y., & Seidlitz, L. (2002). Spirituality moderates the effect of stress on emotional and physical adjustment. *Personality and Individual Differences*, 32(8), 1377-1390.
- Klaassen, D.W., McDonald, M. J., & James, S. (2006). Advance in the study of religious and spiritual coping. Dans T. P. Wong & C. J. Wong (Éds), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 105-132). Dallas, DC: Spring Publications.
- Koenig, H. G. (2004). Religion, spirituality, and medicine: Research findings and implications for clinical practice. *Southern Medical Journal*, 97(2), 1194-1200.
- Koenig, H. G. (2010). Spirituality and mental health. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7(2), 116-122.

- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. New York, NY: Oxford University Press.
- Krok, D. (2008). The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles. *Mental Health, Religion & Culture*, 11(7), 643-653.
- Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2292-2308.
- Kuo, B. C. H., Arnold, R., & Rodriguez-Rubio, B. (2014). Mediating effects of coping in the link between spirituality and psychological distress in a culturally diverse undergraduate sample. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(2), 173-184.
- Labbe, E. E., & Fobes, A. (2010). Evaluating the interplay between spirituality, personality, and stress. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 35, 141-146.
- Lacombe, H., Pica, L., & Clarkson, M. (2002). Spiritualité, religion et santé chez des immigrants récents : une approche exploratoire. Dans Institut de la statistique du Québec (Éd.), *Santé et bien-être, immigrants récents au Québec : une adaptation réciproque : étude auprès des communautés culturelles, 1998-1999* (pp. 319-332). Québec, QC : Les Publications du Québec.
- Larson, D. B., & Larson, S. S. (2003). Spirituality's potential relevance to physical and emotional health: A brief review of quantitative research. *Journal of Psychology and Theology*, 31(1), 37-51.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Leclerc, D., Pronovost, J., & Dumont, M. (2009). Échelle de coping pour adolescent : validation canadienne-française de l'Adolescent Coping Scale de Frydenberg (1993). *Revue québécoise de psychologie*, 30(1), 177-199.
- Lee, B.-J. (2007). Moderating effects of religious/spiritual coping in the relation between perceived stress and psychological well-being. *Pastoral Psychology*, 55(6), 751-759.
- Lefebvre, F. (2003, 11-12 novembre). En quoi la psychologie éclaire-t-elle la spiritualité contemporaine? Dans Comité sur les affaires religieuses (Éd.), *Le développement spirituel en éducation. Actes du colloque tenu à Québec* (pp. 63-78). Québec, QC : Gouvernement du Québec. Repéré à [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/ministere/organismes/CAR\\_DevSpirituelEduc\\_ActesColloque.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/ministere/organismes/CAR_DevSpirituelEduc_ActesColloque.pdf)

- Lopez, L. (2007). *The relationship between acculturative stress and spiritual well-being in the Hispanic population* (Dissertation). Regent University, United States -- Virginia. Repéré à <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1292464861&Fmt=7&clientId=13820&RQT=309&VName=PQD>
- Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Québec, QC : Les Éditions au Carré inc.
- Lupien, S. J., Ouellet-Morin, I., Trépanier, L., Juster, R. P., Marin, M. F., François, N., ... Plusquellec, P. (2013). The destress for success program: Effects of a stress education program on cortisol levels and depressive symptomatology in adolescents making the transition to high school. *Neuroscience*, 249, 74-87.
- Mager, R. (2003, 11-12 novembre). Le souffle du porteur : l'intérêt pour la spiritualité dans le monde contemporain. Dans Comité sur les affaires religieuses (Éd.), *Le développement spirituel en éducation. Actes du colloque tenu à Québec* (pp. 19-36). Québec, QC : Gouvernement du Québec. Repéré à [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/ministere/organismes/CAR\\_DevSpirituelEduc\\_ActesColloque.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/ministere/organismes/CAR_DevSpirituelEduc_ActesColloque.pdf)
- Marcia, J. E. (2010). Life transitions and stress in the context of psychosocial development. Dans T. W. Miller (Éd.), *Handbook of stressful transitions across the lifespan* (pp. 19-34). New York, NY: Springer.
- Marcotte, J., Cloutier, R., & Fortin, L. (2010). *Portrait personnel, familial et scolaire des jeunes adultes émergents (16-24 ans) accédant aux secteurs adultes du secondaire : identification des facteurs associés à la persévérance et à l'abandon au sein de ces milieux scolaires*. Québec, QC : Université du Québec à Trois-Rivières.
- Marcotte, J., & Ringuette, D. (2011). Étude exploratoire des liens entre l'identité et l'implication scolaire des jeunes de 18 à 24 ans en formation générale aux adultes. *Revue de psychoéducation*, 40(2), 241-260.
- Martel-Reny, M.-P. (2003). *Un point de vue différent sur la place de la religion à l'école : étude exploratoire sur les perceptions religieuses et spirituelles d'adolescent-es de la fin secondaire du centre de Montréal* (Mémoire de maîtrise inédit). Concordia University, Montréal, QC.
- Martel-Reny, M.-P. (2014). *Youth, identity and the search for meaning: A qualitative study of religion and spirituality among adolescents in contemporary Quebec*. (Thèse de doctorat inédite). Concordia University, Montréal, QC.
- McSherry, W., Cash, K., & Ross, L. (2004). Meaning of spirituality: Implications for nursing practice. *Journal of Clinical Nursing*, 13(8), 934-941.



- Meadows, L. M., Thurston, W. E., & Melton, C. (2001). Immigrant women's health. *Social Science & Medicine*, 52(9), 1451-1458.
- Miller, T. W. (2010). Life stress and transitions in the life span. Dans T. W. Miller (Éd.), *Handbook of stressful transitions across the lifespan* (pp. 3-18). New York, NY: Springer.
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*, 58(1), 24-35.
- Ministère de l'Éducation. (MEQ, 1997). *Réaffirmer l'école : rapport du Groupe de travail sur la réforme du curriculum* [en ligne]. Repéré à <https://eduq.info/xmlui/handle/11515/22618>
- Ministère de l'Éducation. (MEQ, 2000). *Dans les écoles publiques du Québec : une réponse à la diversité des attentes morales et religieuses* [en ligne]. Repéré à [https://gree.uqam.ca/upload/files/publication/religion\\_f.pdf](https://gree.uqam.ca/upload/files/publication/religion_f.pdf)
- Ministère de l'Éducation. Direction de l'enseignement catholique. (1992). *Au-delà des apparences... Sondage sur l'expérience morale et spirituelle des jeunes du secondaire* [en ligne] Repéré à <http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/bs41352>
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (MELS, 2005). *État de la formation de base des adultes au Québec* [en ligne]. Repéré à <http://www.bdaa.ca/biblio/recherche/formation/formatio.pdf>
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (MELS, 2007). *Le cheminement spirituel des élèves : un défi pour l'école laïque* [en ligne]. Repéré à [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/ministere/organismes/CAR\\_Avis\\_CheminementSpirituel.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/ministere/organismes/CAR_Avis_CheminementSpirituel.pdf)
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (MELS, 2011). *Indicateurs de l'éducation*. Québec, QC : Gouvernement du Québec.
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur. (MEES, 2018). *Les trois grands axes de la mission de l'école québécoise* [en ligne]. Repéré à <http://www.education.gouv.qc.ca/dossiers-thematiques/lecture/bibliotheques-scolaires/pourquoi-une-bibliotheque/orientations-pedagogiques/>
- Moberg, D. O., & Brusek, P. M. (1978). Spiritual well-being: A neglected subject in quality of life research. *Social Indicators Research*, 5, 303-323.

- National Interfaith Coalition on Aging. (1975). *Spiritual well-being: A definition*. Athens, GA: NICA.
- Nault, F. (2003, 11-12 novembre). *La spiritualité relève-t-elle (de) la religion dans un monde désenchanté?* [en ligne] Repéré à [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/ministere/organismes/CAR\\_DevSpirituelEduc\\_ActesColloque.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/ministere/organismes/CAR_DevSpirituelEduc_ActesColloque.pdf)
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (4<sup>e</sup> éd.). Paris, France : Armand Colin.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and the quality of life. Dans L. A. Peplau & D. Perlman (Éds), *Loneliness: A source book of current theory, research and therapy* (pp. 224-236). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York, NY: The Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and No. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3-16.
- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13(3), 168-181.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York, NY: The Guilford Press.
- Pargament, K. I., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51-76.
- Pargament, K. I., Ishler, K., Dubow, E. F., Stanik, P., Rouiller, R., Crowe, P., ... Royster, B. J. (1994). Methods of religious coping with the Gulf War: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 33(4), 347-361.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724.
- Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61(4), 707-729.

- Park, C. L. (2007). Religiousness/spirituality and health: A meaning systems perspective. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 319-328.
- Park, C. L. (2013). The meaning making model: A framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth in health psychology. *European Health Psychologist*, 15(2), 40-47.
- Pearce, M. J., Little, T. D., & Perez, J. E. (2003). Religiousness and depressive symptoms among adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 32(2), 267-276.
- Pérez, J. E., Little, T. D., & Henrich, C. C. (2009). Spirituality and depressive symptoms in a school-based sample of adolescents: A longitudinal examination of mediated and moderated effects. *Journal of Adolescent Health*, 44, 380-386.
- Perreault, J.-P. (2011). De la continuité tranquille? Penser la jeunesse, le religieux et le catholicisme au Québec. *Recherches sociographiques*, 52(3), 759-787.
- Perreault, J.-P. (2015). *L'imaginaire religieux de jeunes Québécois et leurs rapports au catholicisme* (Thèse de doctorat inédite). Université Laval, QC.
- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67(6), 985-1013.
- Plusquellec, P., Trépanier, L., Juster, R. P., Marin, M.-F., Sindi, S., François, N., Wan, N., ... Lupien, S. (2015). Étude pilote des effets du programme DéStresse et Progresse chez des élèves de 6<sup>e</sup> année du primaire intégrés dans une école secondaire. *Éducation et francophonie*, 43(2), 6-29.
- Préville, M., Boyer, R., Potvin, L., Perreault, C., & Légaré, G. (1992). *La détresse psychologique : détermination de la fiabilité et de la validité de la mesure utilisée dans l'enquête Santé Québec*. Gouvernement du Québec : Ministère de la Santé et des services sociaux.
- Pronovost, J., Leclerc, D., & Dumont, M. (2003). Facteurs de protection reliés au risque suicidaire chez des adolescents : comparaison de jeunes en milieu scolaire et de jeunes en centres jeunesse. *Revue québécoise de psychologie*, 24(1), 179-200.
- Pronovost, J., Morin, N., Dumont, M., & Leclerc, D. (1997). *Stratégies d'adaptation des adolescents*, traduction de E. Frydenberg et R. Lewis de l'Adolescent Coping Scale. Document inédit. Université du Québec à Trois-Rivières, QC.



- Reutter, K. K., & Bigatti, S. M. (2014). Religiosity and spirituality as resiliency resources: Moderation, mediation, or moderated mediation? *Journal for the Scientific Study of Religion*, 53(1), 56-72.
- Rousseau, N. (2009). *Enjeux et défis associés à la qualification : la quête d'un premier diplôme d'études secondaires*. Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Rousseau, N., Dumont, M., Samson, G., & Myre-Bisaillon, J.-M. (2009). J'ai 16 ans et j'ai choisi l'école des adultes! Dans N. Rousseau (Éd.), *Enjeux et défis associés à la qualification. La quête d'un premier diplôme d'études secondaires* (pp. 9-28). Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Rousseau, N., Tétreault, K., Bergeron, G., & Carignan, M. (2007). Schématisation des trajectoires scolaires des jeunes : vers une meilleure compréhension de la situation. *Éducation et francophonie*, 35(1), 76-94.
- Rousseau, N., Théberge, N., Bergevin, S., Tétreault, K., Samson, G., Dumont, M., & Myre-Bisaillon, J. (2010). L'éducation des adultes chez les 16 à 18 ans : la volonté de réussir l'école... et la vie!. *Éducation et francophonie*, 38(1), 154-177.
- Roussin, C. (2003, 11-12 novembre). *La place du développement spirituel dans la construction de l'identité* [en ligne]. Repéré à [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/ministere/organismes/CAR\\_DevSpirituelEduc\\_ActesColloque.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/ministere/organismes/CAR_DevSpirituelEduc_ActesColloque.pdf)
- Rowold, J. (2011). Effects of spiritual well-being on subsequent happiness, psychological well-being, and stress. *Journal of Religion and Health*, 50(4), 950-963.
- Russell, R. D. (2010). Adolescence: A central event in shaping stress reactivity. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 244-253.
- Scott, E. L., Agresti, A. A., & Fitchett, G. (1998). Factor analysis of the "Spiritual Well-Being Scale" and its clinical utility with psychiatric inpatients. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(2), 314-321.
- Seiffge-Krenke, I. (2005). *Problems Question Questionnaire*, Mayence : Universität Mainz.
- Seiffge-Krenke, I., Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2009). Changes in stress perception and coping during adolescence: The role of situational and personal factors. *Child Development*, 80(1), 259-279.

- Seiffge-Krenke, I., & Beyers, W. (2005). Coping trajectories from adolescence to young adulthood: Links to attachment state of mind. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 561-582.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Toronto, ON: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sheldrake, P. (2007). *A brief history of spirituality*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Sideroff, S. E. (2004). Resilience: A functional approach to stress. *California Biofeedback*, 20(1), 1-4.
- Sloan, R. P., & Bagiella, E. (2002). Claims about religious involvement and health outcomes. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 14-21.
- Statistique Canada. (2008). *Stress perçu dans la vie* [en ligne]. Repéré à <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-229-x/2009001/status/pls-fra.htm>
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582.
- Stoliker, B., & Lafrenière, K. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College Student Journal*, 49(1), 146-160.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., Pigg, R. M., Miller, D., & Dodd, V. J. (2009). Spiritual well-being and suicidal ideation among college students. *Journal of American College Health*, 58(1), 83-90.
- Tanyi, R. A. (2002). Towards clarification of the meaning of spirituality. *Journal of Advanced Nursing*, 39(5), 500-509.
- Tétreault, K. (2009). *Échelle des stratégies d'adaptation spirituelles*, traduction de B. Baldacchino et A. Buhagiar (Spiritual Coping Strategies Scale). Trois-Rivières, QC : Université du Québec à Trois-Rivières.
- Tétreault, K., Leclerc, D., & Pronovost, J. (2009). Liens entre la détresse psychologique et les stratégies adaptatives utilisées par des adolescents : des pistes d'intervention à explorer. Dans N. Rousseau (Éd), *Enjeux et défis associés à la qualification : la quête d'un premier diplôme d'études secondaires* (pp. 151-173). Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Tuck, I., Alleyne, R., & Thinganjana, W. (2006). Spirituality and stress management in healthy adults. *Journal of Holistic Nursing*, 24, 245-253.

- Velasco, L., & Rioux, L. (2009). Adaptation et validation en langue française d'une échelle de bien-être spirituel. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 31(2), 102-108.
- Vespa, A., Jacobsen, P. B., Spazzafumo, L., & Balducci, L. (2011). Evaluation of intrapsychic factors, coping styles, and spirituality of patients affected by tumors. *Journal of Psycho-Oncology*, 20(1), 5-11.
- Villemagne, K., & Myre-Bisaillon, J. (2015). *Les jeunes adultes faiblement scolarisés : parcours de formation et besoins d'accompagnement*. Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Walton, J., & Sullivan, N. (2004). Men of prayer: Spirituality of men with prostate cancer: A grounded theory study. *Journal of Holistic Nursing*, 22(2), 133-151.
- Weitzman, E. A. (2000). Software and qualitative research. Dans N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Éds), *Handbook of qualitative research* (2<sup>e</sup> éd., pp. 803-820), Thousand Oak, CA: SAGE.
- Wetherbe Hayman, J., Robinson Kurpius, S., Berfort, C., Foley Nicpon, M., Hull-Blanks, E., Sollenberger, S., & Huser, L. (2007). Spirituality among college freshmen: Relationships to self-esteem, body image, and stress. *Counselling and Values*, 52, 55-70.

## **Appendice A**

Lettres et formulaires utilisés lors du recrutement des participants



Université du Québec à Trois-Rivières  
C.P. 500, Trois-Rivières, Québec, Canada / G9A 5H7  
Téléphone : 819 376-5011

## PROJET DE RECHERCHE UNIVERSITAIRE – LETTRE AUX JEUNES

---

Étude des profils et des besoins psychologiques, psychopédagogiques et pédagogiques de jeunes élèves (EHDAA) fréquentant un centre de formation aux adultes : points de vue des élèves et des enseignants

---

Bonjour,

Par la présente, nous aimerions t'informer qu'une étude se déroule dans plusieurs centres de formation aux adultes du Québec. Ce projet s'intéresse aux profils et aux besoins psychologiques et scolaires des jeunes. Des élèves et des enseignants seront interrogés et les parents seront informés de la tenue de ce projet. L'étude proposée sera réalisée par des professeures de l'Université du Québec à Trois-Rivières, dont Michelle Dumont, Nadia Rousseau, Danielle Leclerc, Line Massé et France Beaumier.

*Buts de l'étude.* De plus en plus de jeunes de 16 ans choisissent de fréquenter les centres de formation aux adultes au lieu de terminer leur formation à l'école secondaire. Or nous aimerions savoir qui ils sont et mieux connaître leurs besoins scolaires et psychologiques. Pour ce faire, nous te proposons de participer à notre étude, car si nous connaissons mieux tes besoins, les enseignants ainsi que les institutions scolaires pourront mieux y répondre. Ces informations pourront aussi aider d'autres jeunes vivant une situation semblable à la tienne.

*Participation à l'étude.* Ta participation implique que tu remplisses des questionnaires individuellement pendant une demi-journée (renseignements généraux, stress psychologique, optimisme, résolution de problèmes, stratégie d'adaptation spirituelle, bien-être spirituel, sentiment d'autoefficacité, satisfaction dans la vie, sentiment de compétence, besoins des jeunes, stratégies adaptatives, estime de soi). Suite à cela, nous ferons tirer 20 \$ parmi les participants de ton groupe. Étant donné la nature du projet, nous préleverons des informations concernant ton relevé de notes obtenu au CEA, et ce, si tu y consens bien entendu. Nous aimerions aussi contacter ton ancienne école ou ta commission scolaire afin de connaître la nature de tes difficultés scolaires au secondaire. Tout ceci est bien sûr confidentiel. Pour ce faire, tu n'auras qu'à nous donner ton consentement (voir le formulaire).

De plus, si tu te portes volontaire, tu seras invité à rester sur l'heure du midi pour participer à une entrevue en petit groupe. Sache que le dîner sera offert gracieusement et qu'il y aura un tirage d'un montant de 20 \$. La séance sera enregistrée, mais en aucun cas, tu ne seras identifié. Cette activité se déroulera dans certains CEA seulement.



Enfin, nous aimerions aussi t'inviter à remplir un questionnaire qui porte sur la manière dont tu apprends à l'école. Comme ce questionnaire prendra environ 90 minutes à remplir, nous devons le faire au cours d'une autre période. Tu recevras personnellement une compensation de 10 \$ pour le temps que tu y consacreras.

*Consentement et confidentialité.* Si tu acceptes de participer à ce projet, tu devras signer le formulaire de consentement ci-joint. Sache que tes réponses seront confidentielles, c'est-à-dire qu'elles ne seront pas divulguées en dehors de l'équipe de recherche et que l'utilisation d'un code chiffré remplacera ton nom. Tu dois aussi savoir que tes questionnaires, la bande audio lors de la discussion en groupe et ton formulaire de consentement seront gardés sous clé dans un local de recherche accessible uniquement aux chercheurs et aux assistants de recherche. Le matériel sera conservé sur une période de cinq ans, bien que l'analyse des données informatisées puisse se poursuivre sur une période beaucoup plus longue. Si tu décidais de te retirer du projet, nous détruirions à ta demande toutes traces d'information te concernant. Ton numéro de téléphone te sera demandé ainsi que ton adresse courriel, mais ils ne serviront qu'à assurer le suivi de la recherche et à aucune autre fin.

Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat a été émis (CER-09-148-06.01, le 23 juillet 2009; CER-09-151-07-01.06, le 16 octobre 2009). Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, tu dois communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, M<sup>me</sup> Martine Y. Tremblay, par téléphone au 819/376-5011 (poste 2136), ou par courrier électronique [Martine.Y.Tremblay@uqtr.ca](mailto:Martine.Y.Tremblay@uqtr.ca).

Nous te remercions d'avance pour ta participation à ce projet.

Michelle Dumont, Ph. D., département de psychologie  
Nadia Rousseau, Ph. D., département des sciences de l'éducation  
Danielle Leclerc, Ph. D., département de psychoéducation  
Line Massé, Ph. D., département de psychoéducation  
France Beaumier, Ph. D., département des sciences de l'éducation



**PROJET DE RECHERCHE UNIVERSITAIRE**  
**FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DES JEUNES**

Je, soussigné-e, (**PRÉNOM ET NOM DU PARTICIPANT EN LETTRES MOULÉES**) \_\_\_\_\_, né-e le \_\_\_\_\_ (**DATE DE NAISSANCE**) reconnais avoir été suffisamment informé-e du projet de recherche portant sur *l'ÉTUDE DES PROFILS ET DES BESOINS PSYCHOLOGIQUES, PSYCHOPÉDAGOGIQUES ET PÉDAGOGIQUES DE JEUNES ÉLÈVES (EHDA) FRÉQUENTANT UN CENTRE DE FORMATION AUX ADULTES : POINTS DE VUE DES ÉLÈVES ET DES ENSEIGNANTS*. En toute connaissance et en toute liberté, j'accepte d'y participer et j'autorise la responsable à utiliser les résultats de ma participation selon le descriptif du projet. Je sais que toutes mes informations seront traitées de façon confidentielle, c'est-à-dire que mes réponses ne seront pas divulguées en dehors de l'équipe de recherche et que l'utilisation d'un code chiffré remplacera mon nom. Si je décidais de me retirer de la recherche, vous détruiriez, à ma demande, toute trace d'informations me concernant. De plus, si à la lecture de certaines de mes réponses, l'équipe de recherche s'inquiétait pour moi, j'accepte qu'un des membres entre en contact avec moi afin de vérifier que je vais bien. Je sais également que je peux me retirer en tout temps de la recherche.

J'accepte de remplir la série de *questionnaires* mentionnés dans la lettre de présentation (une demi-journée).

☐ Oui ☐ Non

Signature du participant

Nom du CEA

Groupe

J'accepte aussi de participer à un *groupe de discussion* pour aborder les besoins des jeunes (45 minutes), et ce, dans la mesure où cette activité se déroulera dans mon CEA

☐ Oui ☐ Non

Signature du participant

J'accepte aussi de remplir un *questionnaire* portant sur *ma manière d'apprendre à l'école* (90 minutes).

☐ Oui ☐ Non

Signature du participant

J'accepte que mon CEA autorise l'équipe de recherche à accéder à mon *relevé de notes dans mon école*. Ceci est confidentiel.

☐ Oui ☐ Non

Signature du participant

J'accepte que l'équipe de recherche contacte *mon ancienne école (ou ma commission scolaire)* afin de connaître la nature de mes difficultés scolaires lors de mon passage au secondaire. Ceci est confidentiel.

☐ Oui ☐ Non

Signature du participant

Si tu as coché « Oui », quel est le nom de ton ancienne école secondaire fréquentée?

Numéro de TÉLÉPHONE \_\_\_\_\_ et ADRESSE COURRIEL \_\_\_\_\_

où vous pouvez me rejoindre au besoin. Ceci n'est demandé que pour assurer le suivi de la recherche et ne servira pas à d'autres fins.

En tant que responsable de la recherche, Michelle Dumont, professeure au département de psychologie, s'engage à mener cette recherche selon les dispositions acceptées par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, à protéger l'intégrité physique, psychologique et sociale des sujets tout au long de la recherche et à assurer la confidentialité des informations recueillies. Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat a été émis (CER-09-148-06.01, le 23 juillet 2009; CER-09-151-07-01.06, le 16 octobre 2009). Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, vous devez communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, M<sup>me</sup> Martine Tremblay, par téléphone : 819 376-5011 poste 2136, ou par courrier électronique [Martine.Y.Tremblay@uqtr.ca](mailto:Martine.Y.Tremblay@uqtr.ca).

**MERCI POUR TA PRÉCIEUSE COLLABORATION!**

Michelle Dumont, Ph. D. (département de psychologie)

Membres de l'équipe : Nadia Rousseau, Ph. D. (département des sciences de l'éducation); Danielle Leclerc, Ph. D. et Line Massé, Ph. D. (département de psychoéducation) et France Beaumier, Ph. D. (département des sciences de l'éducation).

**Appendice B**  
Arbres thématiques des analyses qualitatives



**Q18a : La vie spirituelle est-elle ... (Importance)  
Pourquoi? (élèves nés au Canada)**

Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
Peu ou pas important	Absence de Croyances/Pratiques	Absence de croyances générales	Le participant explique ne pas avoir de croyances ou ne pas être croyant, sans spécifier la nature de celles-ci.
		Absence de pratiques	Le participant explique ne pas avoir ou avoir peu de pratiques (ou ne pas avoir une pratique en particulier).
		Absence de croyances religieuses	Le participant explique ne pas avoir de croyances religieuses (Dieu).
	Présence de Croyances/Pratiques	Croyances variées	Le participant explique avoir certaines croyances ou valeurs variées (dont la religion ou la spiritualité, ex. esprits).
		Croyances associées à la science	Le participant explique avoir des croyances associées à la science ou au monde physique, concret, ou ne pas croire puisqu'il n'y a pas de preuves, pas visible .
		Croyances personnelles	Le participant explique vouloir la liberté de choisir ou que les croyances sont personnelles, associées à ses rêves, croire en soi (ex. tu es ce que tu es).
		Croyances religieuses	Le participant explique ses croyances religieuses ou qu'il en a (ex. Dieu, Jésus, nom de sa religion, etc.).
		Respect des autres	Le participant explique respecter ceux qui ont des croyances ou que chacun a droit à ses croyances.
		Croyances associées à la mort	Le participant explique ses croyances liées à la mort (ex. vie après la mort, au-delà, réincarnation, etc.).
		Croyances existentielles	Le participant explique avoir certaines croyances par rapport au sens de la vie.
		Appartenance à une religion	Le participant explique appartenir à une religion (chrétien, etc.)
		Épreuves	Le participant explique que l'importance qu'il accorde à la spiritualité dépend des épreuves vécues ou de situations difficiles.
		Vivre le moment présent	Le participant explique qu'il vit au jour le jour, dans le moment présent.
		Présence de pratiques	Le participant explique avoir une ou plusieurs pratiques (ex. être allé à l'église pour mariage, baptême, etc.).
		Croyances associées aux sacrements	Le participant explique avoir reçu un ou plusieurs sacrements (ex. baptême).

Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
Peu ou pas important (suite)	Pas important	Peu/pas d'intérêt	Le participant explique que la spiritualité (ou religion) n'est pas importante pour lui (pas d'intérêt, pas une priorité), peu présent dans sa vie (ex. il a autre chose de plus important).
		Absence d'héritage des croyances	Le participant explique que son entourage n'était pas ou n'est pas croyant/pratiquant ou qu'il n'a pas appris cela de son entourage.
		Absence de temps	Le participant explique ne pas avoir le temps pour la spiritualité.
		Perte d'intérêt	Le participant explique que la spiritualité ou la religion a déjà été importante dans sa vie et qu'elle l'est moins aujourd'hui ou de manière générale dans la société.
		Absence d'informations	Le participant explique avoir reçu ou recevoir peu d'informations par rapport à la spiritualité ou à la religion (parle peu à l'école, on n'en parle plus) ou que ce n'est plus d'actualité dans la société actuelle ou ne pas comprendre les principes.
	Impact	Absence d'impact positif	Le participant explique que les croyances religieuses ou spirituelles ont peu d'impact sur sa vie, ou qu'il n'en a pas besoin pour avancer, que ça ne sert à rien, que ça ne l'aide pas ou qu'il se sent déjà bien ou que ça lui nuit.
		Impact positif	Le participant explique que la religion ou la spiritualité ou certaines pratiques aide les gens ou lui-même à se sentir mieux (ex. avoir du sens).
		Impact variable	Le participant explique que les croyances religieuses ou la spiritualité aident plus ou moins ou que ça dépend des situations.
		Impact au niveau social	Le participant explique que ça l'aide à être en relation avec les autres.
	Varia	Réponses diverses	Le participant donne une réponse variée à la question.
		Ne sait pas	Le participant ne sait pas quoi répondre à la question.
	Vision négative	Vision négative spiritualité	Le participant explique avoir une vision négative de la religion ou de la spiritualité (ex. religion engendre des guerres, contrôle les gens, etc.).

Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
Assez ou très important	Important	Importance des croyances	Le participant indique qu'il est important de croire en quelque chose ou simplement que c'est important.
		Héritage des croyances	Le participant explique qu'il a reçu cela de son entourage (son entourage est croyant), qu'il a été élevé dans la spiritualité ou a reçu des cours ou qu'elle est importante depuis longtemps pour la société.
		Par besoin	Le participant explique que c'est un besoin de croire à quelque chose ou qu'on en a besoin, que tout le monde devrait croire en quelque chose (qu'il le faut)
		Événement	Le participant explique croire suite à un événement vécu (ex. décès) spécifié ou non.
		Croyances personnelles	Le participant explique que les croyances sont personnelles et/ou que chacun est libre de croire en ce qu'il veut ou qu'il respecte les croyances de chacun.
		Perception positive	Le participant donne une perception positive de la spiritualité sans trop de spécificité (ex. j'aime certains principes).
	Présence de croyances	Croyances religieuses	Le participant explique ses croyances religieuses ou qu'il en a (ex. Dieu, Jésus, nom de sa religion, etc.).
		Croyances existentielles	Le participant explique ses croyances existentielles, valeurs ou qu'il en a (ex. lien avec l'individu ou sa façon de voir le monde, permet de mieux se connaître).
		Croyances associées à la mort	Le participant explique des croyances liées à la mort (ex. vie après la mort, au-delà, réincarnation, etc.).
		Croyances variées	Le participant explique des croyances autres, variées ou non précisées (ex. esprits) ou qu'elle existe.
		Connexion être supérieur	Le participant explique se sentir connecté à une force supérieure ou se sentir protégé ou croire en une force supérieure.
	Impact	Bien-être	Le participant explique que la spiritualité contribue ou est associée à son bien-être (aide, heureux) ou à celui d'autres personnes ou pratiques spirituelles ou religieuses adoptées pour faire face à un événement difficile (ex. parler à un être décédé, prier, etc.), donner un sens à sa vie.
		Connaissance de soi	Le participant explique que les croyances aident à définir la personne ou se connaître.
		Atteinte / identification des objectifs	Le participant explique que la spiritualité l'aide à atteindre ses objectifs (buts, rêves) ou de s'en fixer.
		Partage avec d'autres	Le participant explique que la spiritualité ou la religion lui permettent de partager avec d'autres (relation aux autres)

Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
Assez ou très important (suite)	Peu ou pas de croyances	Peu/pas de croyances religieuses	Le participant explique ne pas avoir de croyances religieuses
		Peu/pas de pratiques	Le participant explique ne pas ou peu pratiquer.
		Peu/pas de croyances	Le participant explique ne pas avoir de croyances sans spécifier la nature de celles-ci
	Varia	Réponses diverses	Le participant donne une réponse variée à la question.
		Variable	Le participant explique que ça dépend
	Pratiques	Pratiques variées	Le participant explique des pratiques spirituelles (ou religieuses) adoptées (sans lien à des situations difficiles).
		Pratique associée aux sacrements	Le participant explique avoir reçu un ou plusieurs sacrements ou l'avoir fait faire à ses enfants (ex. baptême)

**Q20 : Quelles sont tes croyances spirituelles?  
(élèves nés au Canada)**

Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
Croyances	Présence de croyances	Croyances religieuses	Le participant explique ses croyances religieuses (ex. Dieu, Jésus, anges, etc.).
		Croyances existentielles	Le participant explique ses croyances existentielles (ex. lien avec l'individu ou sa façon de voir le monde, ses valeurs, sens de la vie, univers parallèles, etc.), sans lien avec la religion.
		Croyances associées à la mort	Le participant explique des croyances liées à la mort (ex. vie après la mort, au-delà, réincarnation, esprits, etc.).
		Appartenance à une religion	Le participant indique de quelle religion il fait partie (ex. croyances catholiques, satologie).
		Croyance en un être supérieur	Le participant explique croire en un être supérieur (puissance, force, guide, etc.), sans lien avec Dieu.
		Respect des autres	Le participant explique qu'il respecte les autres, qu'il prend soin des autres ou qu'il a l'esprit ouvert ou qu'il trouve d'important de s'aimer les uns les autres.
		Croyances associées à la science	Le participant explique avoir des croyances liées aux sciences, avoir besoin de preuves (ex. je crois en ce que je vois).
		Croyances non spécifiées	Le participant explique avoir des croyances sans spécifier la nature de celles-ci
		Croyances variées	Le participant explique des croyances variées autres (ex. loisirs, signes, dons, rael, ésotérisme....)
		Croyances associées à soi	Le participant explique qu'il est important de croire en soi.
		Croyances en ses capacités de réussir	Le participant explique croire en sa réussite scolaire ou autre.
	Absence de croyances	Pas de croyances spirituelles	Le participant explique ne pas avoir de croyances spirituelles.
		Pas de croyances non spécifiées	Le participant explique ne pas avoir (ou avoir peu) de croyances spirituelles ou sans spécifier la nature de celles-ci.
		Pas de croyances religieuses	Le participant explique ne pas avoir (ou avoir peu) de croyances religieuses.

Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
Pratiques	Pratiques	Pratiques religieuses	Le participant explique des pratiques religieuses adoptées (sans lien à des situations difficiles, ex. bénédiction).
		Absence de pratiques	Le participant explique ne pas avoir de pratiques spirituelles ou religieuses.
		Pratiques spirituelles	Le participant explique des pratiques spirituelles ou variées adoptées (sans lien à des situations difficiles, ex. parler à des êtres décédés).
		Stratégies de coping spirituelles	Le participant explique des pratiques spirituelles (ou religieuses) adoptées pour faire face à un événement difficile où qui l'aident.
		Pratiques variées	Le participant explique faire des pratiques variées (activités, loisirs, etc.).
Réponses variées	Varia	Héritage des croyances	Le participant explique que sa famille ou son entourage était croyant ou que ses croyances lui viennent de sa famille.
		Avoir des doutes	Le participant explique avoir des doutes par rapport à la spiritualité ou la religion.
		Réponses diverses	Le participant donne une réponse variée à la question.
		Période des fêtes	Le participant rapporte un lien avec la période des Fêtes (Noël).
Importance accordée aux croyances spirituelles	Peu/pas d'importance	Vision négative de la religion	Le participant explique avoir une vision négative de la religion.
		Pas d'intérêt pour la spiritualité	Le participant explique ne pas avoir d'intérêt.
		Absence d'impact des croyances sur la vie	Le participant explique que ses croyances n'ont pas d'impact sur sa vie.
	Importance positive	Par besoin	Le participant explique que les gens ont besoin de croyances.



**Q21a : En quoi tes croyances ou pratiques peuvent t'aider à mieux gérer ton stress?  
(élèves nés au Canada)**

Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
Impact	Impact positif	Diminution du stress	Le participant explique que ses croyances ou pratiques peuvent l'aider à être moins stressé sans préciser (ça m'aide), me sentir mieux, moins de stress.
		Détente	Le participant explique que ses croyances ou pratiques peuvent l'aider à être plus détendu, plus calme, moins se fâcher, plus relaxe.
		Aide à trouver un sens	Le participant explique que ses croyances ou pratiques peuvent l'aider à trouver un sens à sa vie ou lui servent de référence, (guide, comprendre, s'intérioriser, se retrouver), perception positive.
		Aide lors d'épreuves	Le participant explique que ses croyances ou pratiques peuvent l'aider dans des moments difficiles, problèmes, situations, (ex. examens, deuil, etc.) : lien à une situation difficile.
		Divertir	Le participant explique que ses croyances ou pratiques peuvent l'aider à se distraire, à se changer les idées, faire le vide.
		Augmentation de la confiance en soi, les autres ou la vie	Le participant explique que ses croyances ou pratiques peuvent l'aider à avoir plus confiance en lui (estime de soi, bien dans sa peau), les autres ou la vie.
		Augmentation de la motivation	Le participant explique que ses croyances ou pratiques peuvent l'aider à être plus motivé (persévérer, donner de la force, courage).
		Se sentir soutenu	Le participant explique que ses croyances ou certaines pratiques spirituelles l'aident à se sentir soutenu.
		Augmentation de la concentration	Le participant explique que ses croyances ou pratiques peuvent l'aider à être plus concentré.
	Absence d'impact	Aucun	Le participant rapporte que la spiritualité ne l'aide pas, ou simplement « aucun » ou « non ».

Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
Pratiques	Pratiques	Travail au niveau des cognitions	Le participant explique que de contrôler ses pensées (ex. se parler, s'encourager, faire le vide), d'avoir des pensées positives (ex. penser à des choses que j'aime) ou de réfléchir, l'aide à mieux gérer son stress.
		Communication avec un être supérieur	Le participant explique que communiquer (prier) avec un être supérieur ou non spécifié (Dieu, anges, etc.) l'aide à mieux gérer son stress.
		Relaxation	Le participant explique que la pratique de la relaxation, méditation, respiration ou autres exercices connexes (yoga) l'aide à mieux gérer son stress.
		Communication avec un être décédé	Le participant explique que communiquer avec un être décédé, ou une personne spécifique (penser à l'être décédé) l'aide à mieux gérer son stress.
		Introspection	Le participant explique que le fait de travailler sur soi, de se centrer sur soi ou de croire en soi l'aide à mieux gérer son stress.
		Pratique variée	Le participant explique que des pratiques variées l'aident à mieux gérer son stress (ex. aide humanitaire, faire une bonne action).
		Pratiquer un divertissement	Le participant explique que la pratique d'un divertissement (sport, loisir, musique, etc.) l'aide à mieux gérer son stress.
		Fréquentation d'un lieu saint	Le participant explique que la fréquentation d'un lieu saint (religieux) l'aide à mieux gérer son stress.
		Hygiène de vie	Le participant explique qu'adopter une bonne hygiène de vie l'aide à gérer son stress (bien manger, dormir, etc.).
		Interactions sociales	Le participant explique que le fait d'être en contact avec des personnes l'aide à gérer son stress (personnes spécifiées ou non, ex. parler).
		Pratiques non spécifiées	Le participant explique que ses pratiques (ou autre chose) l'aident à mieux gérer son stress, sans spécifier la nature de celles-ci.
		Absence de pratiques	Le participant explique ne pas avoir de pratiques pour l'aider à mieux gérer son stress.



Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
Croyances	Croyances	En un être supérieur	Le participant explique que de croire en un être supérieur (Dieu, anges) l'aide à mieux gérer son stress (guide, mettre problème entre ses mains, etc.).
		Associées à la mort	Le participant explique que ses croyances en lien avec la mort l'aident à mieux gérer son stress ou explique sa perception de la mort (personnes décédées veillent sur moi).
		Croyances existentielles	Le participant explique que le sens qu'il attribue à la vie (ex. Karma, rien n'arrive pour rien, etc.) l'aide à mieux gérer son stress.
		Croyances variées	Le participant explique que ses croyances variées (ex. les auras) ou non spécifiées l'aident à mieux gérer son stress.
Varia	Varia	Ne sait pas	Le participant ne sait pas de quelle façon ses croyances ou pratiques peuvent l'aider à mieux gérer son stress.
		Réponses diverses	Le participant donne une réponse variée à la question.
		Absence de stress	Le participant explique qu'il ne présente pas de stress.

**Q21b : Pourquoi tes croyances ou pratiques ne peuvent pas t'aider à mieux gérer ton stress?  
(élèves nés au Canada)**

Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
Spiritualité	Relation spiritualité et stress	Peu/pas aidant	Le participant explique que la spiritualité n'a pas d'impact sur son stress ou n'est pas suffisante ou ne l'aide pas, ça sert à rien, (ce n'est pas en priant que ça va partir, ça ne change rien).
		Absence de relation entre spiritualité et stress	Le participant explique ne pas voir de relation entre la spiritualité et le stress (la vie ne se vit pas en fonction des croyances), ne voit pas en quoi ça peut aider.
		Impact négatif	Le participant explique que la spiritualité peut parfois être associée à une augmentation de son stress (ou être une source de stress, ou source de distraction).
		Absence de lien avec les études	Le participant explique que la spiritualité n'a pas de relation avec ses études (ex. ne l'aidera pas à avoir de meilleures notes, à se concentrer, etc.) ou donne sa perception des examens.
		Différences personnelles	Le participant explique que la gestion du stress varie d'une personne à l'autre et/ou lien avec les différences de croyances d'une personne à l'autre.
		Absence de preuves	Le participant explique ne pas avoir de preuves que la spiritualité pourrait aider.
	Perception spiritualité	Peu/pas de croyances	Le participant explique ne pas avoir (ou avoir peu) de croyances spirituelles ou qu'il ne croit pas assez.
		Peu/pas d'importance	Le participant explique que ce n'est pas important (pas essentiel, peu d'intérêt) à sa vie (n'y pense pas souvent).
		Peu/pas de pratiques	Le participant explique ne pas pratiquer (de façon générale ou en précisant certaines pratiques).
Stress	Gestion du stress	Gestion personnelle	Le participant explique croire en lui-même et/ou être lui-même et/ou gérer par lui-même, que le stress dépend de la personne.
		Moyens variés	Le participant explique avoir d'autres façons de gérer son stress et/ou donne des exemples d'autres moyens.
	Perception du stress	Présence de stress	Le participant explique ses/des sources (sa perception) de stress ou rapporte vivre du stress.
		Absence de stress	Le participant explique ne pas vivre (ou peu) de stress.
Varia	Varia	Réponses diverses	Le participant donne une réponse variée à la question.
		Ne sait pas	Le participant explique ne pas savoir si la spiritualité peut être aidante pour la gestion du stress ou n'avoir jamais essayé ou ne s'être jamais questionné, ou simplement répond ne sait pas à la question.

**Q24a : Lors de situations difficiles, est-ce que vos croyances ou pratiques se modifient par rapport au quotidien? Si oui, comment et pourquoi? (élèves nés au Canada)**

Non

Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
Varia	Varia	Non	Le participant mentionne que ses croyances ne changent pas.
		Variable	Le participant mentionne que ses croyances peuvent changer un peu ou que ça dépend des situations.
		Ne s'applique pas	Le participant explique que cette question ne s'applique pas à lui.
Spiritualité	Spiritualité	Peu/pas de croyances	Le participant explique ne pas croire (spiritualité et/ou religion).
		Perception de la spiritualité	Le participant donne sa perception de la spiritualité ou de la religion.
Comportements / pratiques	Comportements/Pratiques	Communication avec un être supérieur ou décédé	Le participant explique communiquer avec un être supérieur ou décédé (prier, demander des choses, penser à, se tourner vers, demander de l'aide) lors de situations difficiles.
		Introspection	Le participant explique qu'il se tourne vers lui-même (se fie sur lui, croit en lui, réfléchit, se regarde aller, etc.).
		Pensées positives	Le participant explique qu'il se dit des choses positives ou s'encourage et/ou donne des exemples (ex. rien n'arrive pour rien).
Impacts	Impacts	Aide peu ou pas	Le participant explique que ça ne l'aide pas, n'arrange rien lors de situations difficiles ou qu'il n'en a pas besoin.
		Maintien des croyances	Le participant explique qu'il maintient (ou qu'il faut maintenir) ses croyances lors de situations difficiles.

## Oui

Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
Comportements / pratiques	Pratiques spirituelles	Communication avec un être supérieur ou décédé	Le participant explique communiquer avec un être supérieur ou décédé (prier, demander des choses, penser à, se tourner vers, demander de l'aide) lors de situations difficiles
		Fréquentation d'un lieu spirituel	Le participant explique fréquenter un lieu saint (église, cimetière, etc.)
	Pratiques autres	Introspection	Le participant explique qu'il se tourne vers lui-même (se fie sur lui, croit en lui, réfléchit, se regarde aller, etc.).
		Communication non spécifique	Le participant explique qu'il va demander de l'aide ou se tourner vers, sans spécifier à qui il s'adresse, ou se sentir connecté à, se sentir soutenu.
		Pensées positives	Le participant explique qu'il se dit des choses positives ou s'encourage et/ou donne des exemples (ex. rien n'arrive pour rien).
		Pratiques variées	Le participant explique des pratiques variées qu'il utilise lors de situations difficiles (ex. faire des efforts, respirer, se calmer).
	Signification	Attribution externe	Le participant explique qu'il essaie de trouver un responsable lors de situations difficiles ou qu'il en veut à quelqu'un (dont Dieu).

Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
Impacts	Impact non-spécifique	Aide	Le participant explique que ça l'aide lors de situations difficiles, stress diminue, donne un but, confiance, etc.
		Aide peu ou pas	Le participant explique que ça ne l'aide pas, n'arrange rien lors de situations difficiles ou qu'il n'en a pas besoin.
	Impact croyances/pratiques	Avoir des doutes	Le participant explique qu'il peut douter (se sentir abandonné) ou arrêter de croire lors de moments difficiles ou avoir des pensées négatives.
		Augmentation des croyances	Le participant explique que ses croyances sont plus présentes ou qu'il y pense davantage lors de situations difficiles.
		Diminution des pratiques	Le participant explique qu'il diminue ses pratiques lors de situations difficiles.
	Impact personnel	Changement de caractère	Le participant explique que son caractère change lorsqu'il vit des situations difficiles (ex. devenir plus agressif).
		Changement de perception	Le participant explique que ses croyances peuvent l'aider à voir autrement une situation difficile (ex. voir le positif) ou qu'un événement difficile peut l'amener à changer sa vision des choses.
Varia	Varia	Variable	Le participant mentionne que ses croyances peuvent changer un peu ou que ça dépend des situations.
		Réponses diverses	Le participant donne une réponse variée à la question.
		Oui	Le participant explique que les choses changent pour lui lors de situations difficiles.
		Non	Le participant mentionne que ses croyances ne changent pas.
Spiritualité	Spiritualité	Peu/pas de croyances	Le participant explique ne pas croire ou croire peu (spiritualité et/ou religion).
		Avoir la foi	Le participant explique avoir la foi lors de situations difficiles

**Q26 : Comment l'école peut-elle aider au développement spirituel des jeunes?  
(élèves nés au Canada)**

Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
École	Pratiques/moyens spiritualité	Enseignement de la spiritualité	Le participant explique que la religion ou la spiritualité devraient être enseignés (cours) à l'école.
		Moyens variés	Le participant donne des moyens variés par lesquels l'école peut enseigner la spiritualité ou la religion ou mentionne qu'il faudrait trouver des moyens de développer l'intérêt, rendre cela intéressant (ex. voyages, activités).
		Enseignement de la sphère existentielle	Le participant explique que l'école devrait miser sur la connaissance de soi, les valeurs, etc. et/ou moins sur la religion (aider à se faire sa propre idée).
		Cours sur les différentes religions	Le participant explique qu'il aimerait un cours sur toutes les différentes religions.
		Soutien offert aux jeunes	Le participant explique qu'il aimerait que de l'aide, du soutien ou des encouragements soient offerts aux jeunes.
		Temps d'arrêt	Le participant explique qu'il devrait y avoir un temps pour la prière, la relaxation ou un temps d'arrêt dans les écoles.
		Échanges	Le participant explique que l'école pourrait permettre des échanges ou moments de discussion (groupes) en lien avec la spiritualité ou la religion ou sans précision.
		Ressource spirituelle	Le participant explique qu'une personne ressource en lien avec la spiritualité pourrait venir à l'école ou que les personnes qui l'enseigne devraient croire.
		Ajout d'objets spirituels	Le participant explique que mettre un objet spirituel (ex. bible crucifie) dans l'école ou dans les classes pourrait aider au développement spirituel des jeunes.
		Fréquentation lieu saint	Le participant explique qu'il pourrait aller à l'église ou dans un autre lieu saint ou que les lieux saints sont un lieu où la spiritualité ou la religion ont leur place.

Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
École (suite)	Souhait place de la spiritualité à l'école	Absence de spiritualité à l'école	Le participant explique qu'il ne devrait pas y avoir de religion ou de spiritualité dans les écoles ou qu'on ne devrait pas en parler (je n'aimerais pas ça, jamais) ou que ça ne le dérange pas de ne pas en avoir.
		Parler plus de spiritualité	Le participant explique qu'on devrait parler plus de spiritualité ou religion à l'école ou avoir plus de cours.
		Absence de changement	Le participant explique qu'il aimerait que les choses restent comme elles sont, sans spécifier.
		Participation volontaire	Le participant explique qu'il aimerait que la participation aux cours sur la spiritualité ou la religion soit volontaire (option).
		Changements à la structure d'enseignement	Le participant présente des variantes à la structure d'enseignement de la spiritualité et/ou la religion à l'école.
	État de faits place spiritualité école	L'école ne peut pas aider	Le participant explique que l'école ne peut pas aider au développement spirituel des élèves ou qu'elle ne peut rien faire (ou simplement non).
		Absence de cours portant sur la spiritualité	Le participant explique qu'il n'y a pas de cours pour développer la spiritualité ou la religion ou qu'elle est peu abordée à l'école.
		Enseignement de la spiritualité au primaire	Le participant explique qu'elle place avait la spiritualité ou la religion lorsqu'il était au primaire.
	Rôle de l'école	Lieu d'apprentissage	Le participant explique que l'école est un lieu d'apprentissage.
		Lieu de développement social	Le participant explique que l'école est un lieu où la composante sociale est développée (socioculturel).



Thèmes	Catégories	Codes	Définitions
Spiritualité	Spiritualité chez les jeunes	Liberté/différences personnelles	Le participant explique que les jeunes devraient être libres de développer leur spiritualité ou religion ou de croire en ce qu'ils veulent (par eux-mêmes), que la spiritualité ou la religion dépend de chacun.
		Absence d'intérêt chez les jeunes	Le participant explique que les jeunes n'ont pas d'intérêt, ne croient plus ou ne prennent pas au sérieux les cours de spiritualité/religion ou qu'il n'y accorde pas d'importance
		Rôle de la famille dans le développement spirituel	Le participant explique que la spiritualité ou la religion devrait venir de nos familles ou dans notre enfance ou histoire de vie.
		Peu/pas de croyances	Le participant explique ne pas croire ou ne pas pratiquer.
		Importance de croire en soi	Le participant explique que l'important est de croire en soi.
		Importance de connaître la perception des jeunes	Le participant explique qu'il serait important de connaître la perception des jeunes face à la spiritualité ou la religion et de la respecter.
		Importance de la spiritualité	Le participant explique que les croyances, la spiritualité ou la religion sont importantes dans la vie ou que tout le monde croit en quelque chose.
	Avantages de la spiritualité	Mieux être	Le participant explique que la spiritualité ou la religion pourrait aider les jeunes à se sentir mieux (moins stressé, moins triste, plus confiance en soi, connaissance de soi ou de leur origines, etc.).
		Ouverture et respect des autres	Le participant explique que l'enseignement de la spiritualité ou l'école permet d'avoir une plus grande ouverture d'esprit à augmenter le respect ou à diminuer la violence ou à la gérer.
Varia	Varia	Ne sait pas	Le participant mentionne ne pas savoir.
		Réponses diverses	Le participant donne une réponse variée à la question.
		Oui	Le participant explique que l'école pourrait aider (je pense que oui, sûrement, oui, etc.).